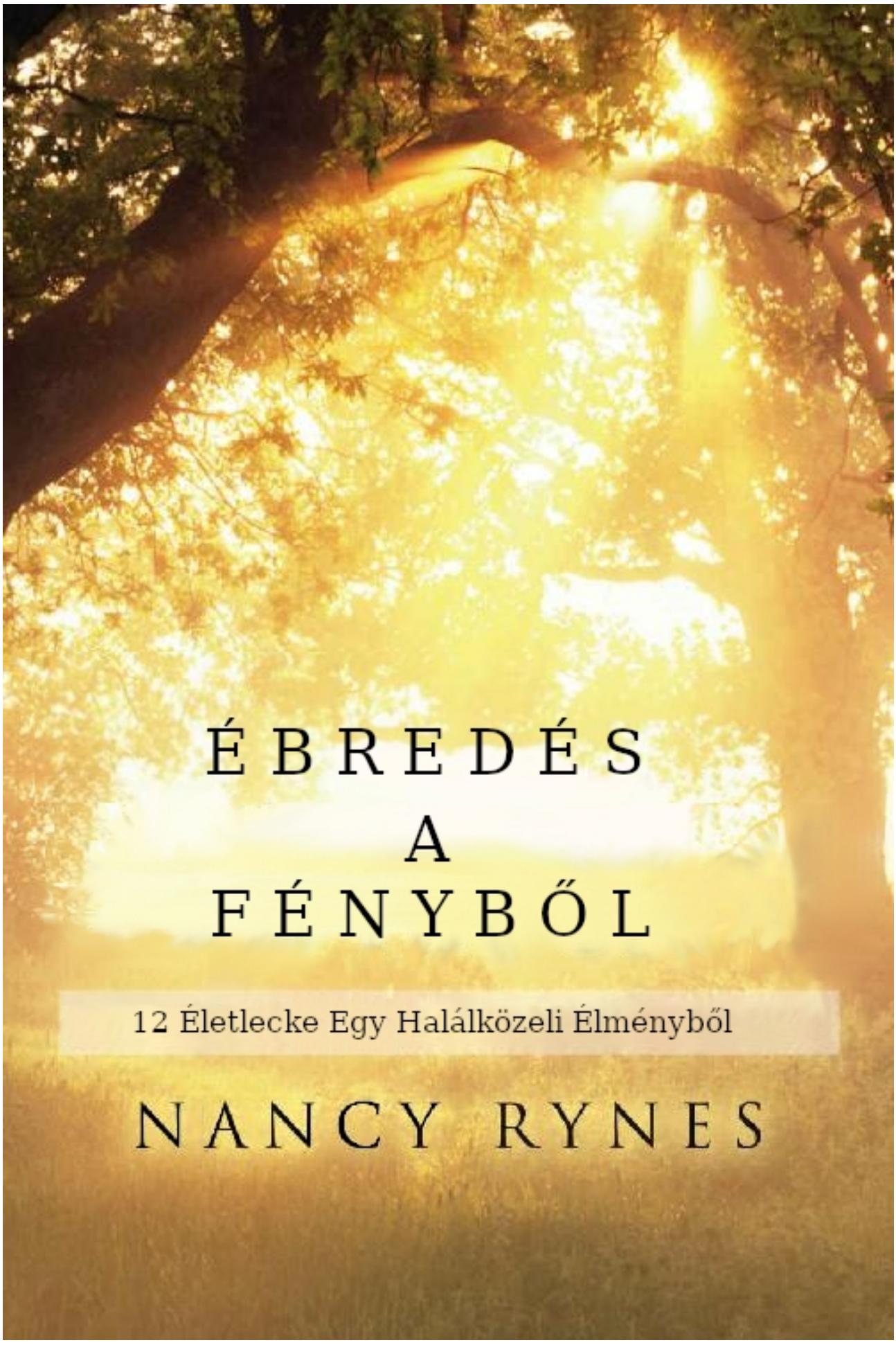
ÉBREDÉS
A
FÉNYBŐL
12 Életlecke Egy Halálközeli Élményből
NANCY RYNES

Ébredés a Fényből

12 ÉLETLECKE EGY HALÁLKÖZELI ÉLMÉNYBŐL

Nancy Rynes

Copyright (c) 2015 Nancy Rynes (NancyRynes.com)

Kiadja és terjeszti az Egyesült Államokban a: CreateSpace a és az Amazon.com, a Solace Press-szel (Denver, CO) együttműködésben.

A projekt szerkesztője: Amy Collette Casey
Szerzői fénykép: Ashley Deaner Photography, LLC.

Minden jog fenntartva. A szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül e könyv egyetlen része sem sokszorosítható semmilyen módon; nem tárolható keresőrendszerben, nem továbbítható, és nem másolható más módon nyilvános vagy magáncélú felhasználásra - a cikkekben vagy recenziókban rövid idézetként történő "tisztességes felhasználás" kivételével.

E könyv szerzője nem ad orvosi vagy pszichológiai tanácsokat, és nem írja elő semmilyen technika alkalmazását fizikai, orvosi, érzelmi vagy mentális egészségügyi problémák kezelési formájaként orvos vagy más képzett szakember tanácsa nélkül, sem közvetlenül, sem közvetve. A szerző szándéka csupán az, hogy saját tapasztalataiból származó, általános jellegű információkat nyújtson, hogy segítse Önt a spirituális megértés és jólét keresésében. Abban az esetben, ha Ön a könyvben található információk bármelyikét saját magára használja fel, amihez joga van, a szerző nem vállal felelősséget az Ön tetteiért.

Ha fizikai, orvosi, érzelmi vagy spirituális problémákkal küzd, a szerző azt tanácsolja, hogy forduljon megfelelő szakemberhez (orvoshoz, pszichoterapeutához, tanácsadóhoz stb.).

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Rynes, Nancy
Ébredés a Fényből - Leckék az életről egy halálközeli élményből
ISBN: 1508453748
ISBN 13: 9781508453741
Kongresszusi Könyvtár ellenőrzési száma: 2015903706
CreateSpace Independent Publishing Platform
North Charleston, Dél-Karolina

Első kiadás, 2015. május

Ezt a könyvet a coloradói Lafayette-i rendőrségnek és tűzoltóságnak, valamint mindenütt az elsősegélynyújtóknak ajánlom. Királyok vagytok!

Tartalomjegyzék

Előszó
Köszönetnyilvánítás
A szerző megjegyzése
Bevezetés
Első rész - Változások
1. fejezet Egy pillanat alatt...
2. fejezet Műtét
3. fejezet Másik világ
4. fejezet A Vezetőm
Második rész - Üzenetek a Mindenhatótól
5. fejezet Az Üzenetek
6. fejezet Szeretet és Együttérzés
7. fejezet Te egy csoda vagy
8. fejezet A Föld egy csoda
9. fejezet Kreatívak és hatalmasak vagyunk
10. fejezet Mindannyian kapcsolatban vagyunk
11. fejezet Engedd meg, engedd el
12. fejezet Engedd meg másoknak, hogy szeretetet mutassanak
13. fejezet Hallgass a belső bölcsességedre
14. fejezet Soha nem vagyunk egyedül
15. fejezet Választás
16. fejezet Élj teljes életet
17. fejezet Hála
Harmadik rész - Gyógyulás
18. fejezet Test és elme
19. fejezet Az életem változik
20. fejezet Egy új munka?
21. fejezet Miért pont én?
22. fejezet Hiba: A hivatkozás forrása nem található?
23. fejezet Zárásként
Negyedik rész - Függelékek
24. fejezet A) Milyen érzés volt a halál?
25. fejezet B) A többiek
26. fejezet C) Olvasási lista
A Szerzőről
Nancy Programjai

Előszó

A HITEM VEZETETT Nancy szobájába az intenzív osztályon azon a 2014. januári napon. A kórház lelkipásztoraként csak be akartam ugrani, hogy üdvözöljem ezt az új beteget. Nem kellett sok idő, hogy rájöjjek, ez nem egy gyors látogatás lesz, ahogyan azt terveztem. Ahogy leültem, hamarosan rájöttem, hogy ez a személy egy nagy, földrengésszerű átalakuláson ment keresztül az életében, és most egyszerűen csak azzal küzd, hogy megtalálja a szavakat, amelyekkel ezt leírhatná.

Nancy teste nemcsak számos darabra tört, hanem a szíve is felszakadt, és olyan erővel áradt belőle az új élet, hogy az még őt is lehengerelte. Nancy épp most tapasztalta meg a halál utáni élet ízelítőjét, és az isteni befolyás ajtaja, amely évekig zárva volt, most az ő akarata nélkül nyílt ki. Isten hatalmas szeretetének megtapasztalása elolvasztott minden ellenállást, mint ahogy a tavaszi nap elolvasztja a legkeményebb jeget is. Így ültünk ott és csodálkoztunk mindezen.

Olyan volt, mint ahogy Henri Nouwen A szeretett élet című könyvében mondta, miután egy gyönyörű kristálykehely a padlóra zuhant és ezernyi darabra tört: soha nem tudta, hogy a törött üveg ilyen fényesen tud ragyogni. Ez jellemezte Nancy összetörtségét. Életmódváltást akart, de nem így tervezte. Bámulatos, hogy azok a dolgok, amelyeket soha nem választottunk volna magunknak, a változás legerősebb mozgatórugói lehetnek.

Könyvében Nancy egy Kalauz kíséretében vezet be bennünket az életét és a szívét megváltoztató élményébe, hogy a "mennyország előtti" állapotban van. Miután visszatért a testébe, Nancy sebezhető marad, és bátran folytatja ennek az ajándéknak a kicsomagolását, hogy megossza velünk újonnan szerzett bölcsességét.

Ő egy Zarándok, aki beutazott a halálba, túljutott rajta és vissza, és elhozta nekünk a zarándoklatának kincsét. Alázatosan elismeri, hogy sok tekintetben ez még csak a hit útjának kezdete, és még annyi minden vár felfedezésre.

Gyere és zarándokolj vele!

Gondozója és zarándoktársa,

Liena Apsukrapsa tisztelendő

Köszönetnyilvánítás

A KÖNYV MEGÍRÁSÁHOZ EGY KÖZÖSSÉG KELL, és ehhez a könyvhöz bizonyára egy hatalmas közösségre volt szükség. Mélyen hálás vagyok a lelkek gyülekezetéért, akik segítettek abban, hogy ez a könyv azzá váljon, ami:

Mindenekelőtt a legmélyebb hálámat a Mindenhatónak az életemért, a szeretetéért és a lehetőségért, hogy szolgálhatok. És köszönöm, hogy megadta nekem ezt a második esélyt.

Mélyen hálás vagyok továbbá a Vezetőmnek, annak a szellemi lénynek, aki elkísért a mennyei utazásomon. Köszönöm, hogy egyszerre voltál hírvivő és folyamatos inspirációs forrás.

Köszönöm szüleimnek az élet ajándékát.

Legmélyebb köszönetem annak a sok embernek szól, akik önzetlenül dolgoztak az életem megmentésén a balesetem után: a Lafayette Colorado tűzoltóságnak és rendőrségének; a szemtanúknak a helyszínen, akik megálltak segíteni; Ann-nek, a traumatológus nővérnek, aki megmentette a járóképességemet; a Good Samaritan Kórház traumatológiai és sürgősségi osztályának csapatának; a sok orvosnak, lelkésznek, orvosi asszisztensnek, nővérnek, terapeutának, ápolónak és technikusnak, akik gondoskodtak rólam; és a kórház összes dolgozójának, akik igyekeztek a lehető legkényelmesebbé tenni az ottlétemet.

Hálás vagyok Angela Molitorisnak és Ellen McWethy-nek, amiért fogták a kezemet és társaságot nyújtottak a műtétem előtti órákban.

Szívből köszönöm a coloradói Boulderben található Exelis VIS munkatársainak, akik a felépülésemet követő hetekben és hónapokban olyan nagyszerűen támogattak.

Köszönöm Scott Lekrone-nak és Ken Elliottnak, hogy gyengéden bátorítottak e könyv megírására, és CJ Wellsnek, hogy megszervezte az első nyilvános előadásomat az élményeimről. Köszönöm Jacqueline Arnoldnak, hogy szeretetteljes támogatást és bátorítást nyújtott, amikor nagy szükségem volt rá.

Mélyen hálás vagyok Amy Collette Casey-nek, barátomnak és szerkesztőmnek, amiért: támogatott a felépülésemben, a Mindenhatóról szóló sok beszélgetésben, és a könyv szerkesztésében végzett szakértői munkájáért. Amy éles szeme és kiváló szövegszerkesztői képességei a "csak rendben lévő" kéziratomat valami igazán olvashatóvá változtatta.

Köszönöm azoknak, akik elolvasták a kéziratot, és gondolataikkal és meglátásaikkal segítettek: Eric Brown, Lisa Meserve, Alison Dombek, Sara Beth Brown, Tom Tindell, Ron Iverson, Mearl Halsall és John Crandall. Nagyon nagyra értékelem a hozzájárulásukat!

A közösségi médiás barátaimnak és követőimnek, akik továbbra is bátorítanak és inspirálnak. Mindannyian gyöngyszemek vagytok!

Legmélyebb köszönetem Liena Apsukrapsa tiszteletesnek, a Good Samaritan Kórház káplánjának, hogy meghallgatott, és hogy ennyire törődik a betegekkel, akiket szolgál.

Hálás vagyok a háziorvosomnak, amiért ilyen gyönyörűen támogatta az egészségemet és a felépülésemet, és amiért hitt nekem, amikor meséltem neki a HKÉ -ről.

Hatalmas köszönet illeti azokat a barátaimat, akik végig mellettem voltak ebben a folyamatban: Ashley és Justin Deaner, Alison Dombek, Amy Casey, Derek Stoddard, Nicole és Wes Hyde, Debra és Eldon Warren, Tom Tindell, Don Barnes, John Crandall és sokan mások.

Hálás vagyok a lányom csodálatos jelenlétéért az életemben. Cara, te valóban egy áldás vagy.

Nincs elég szó ahhoz, hogy megköszönjem családtagjaimnak és barátaimnak, akik közbeléptek és lehetővé tették a felépülésemet. Chrissy és Mike Debruine, az unokahúgom és férje, amiért ott voltak mellettem, amikor szükségem volt rájuk. És köszönöm Evalyn jelenlétét, amiért feldobta a napomat, amikor csak belépett a szobába. Külön köszönöm drága barátomnak, Marilyn Ryannek, hogy az elmúlt 18 év alatt rendületlenül támogatott. Különösen neki tartozom, amiért eljött ide Coloradóba, hogy segítsen felépülni a balesetem után. Köszönöm a nővéreimnek, Jennifer Kovaciknak és Mary Jo Colligan-nak, valamint a férjeiknek, Gregnek és Glenn-nek, hogy mindent félbehagytak, hogy idejöjjenek segíteni a gyógyulásomban.

Mindannyian áldások vagytok, és szerencsés vagyok, hogy az életem részei vagytok.

A szerző megjegyzése

E KÖNYV MEGÍRÁSA SORÁN AZ EGYIK NEHÉZSÉG, amivel szembesültem, az volt, hogy eldöntsem, milyen terminológiát használjak. A spiritualitás vagy a spirituális fogalmak leírására használt szavak közül oly sok érzelmekkel terhelt vagy egy bizonyos hitrendszerhez kötött.

Halálközeli élményem (HKÉ) után a saját hitem számos hitből származó gondolatot magába foglal, bár én inkább ahhoz igazodom, amit én nyitott szívű kereszténységnek vagy spiritualitásnak nevezek. Most már megértem, hogy a szépség és az igazság hasonló magja rejlik sok vallásunk és filozófiánk szívében, így a saját életemben elfogadom a különböző hitek szeretetteljes bölcsességét. Amikor elkezdtem írni ezt a könyvet, érthető volt, hogy olyan szavakat akarok használni, amelyek nem kizárólag egy vallásra korlátozódnak, hanem amelyeknek minden hitre kiterjedő jelentésük van.

Ez nagyobb kihívásnak bizonyult, mint amire számítottam. Nehezen találtam olyan kifejezést a Felsőbb Erő leírására, amely számos hitet magában foglal. Végül úgy döntöttem, hogy a lehető legtöbbször a "Mindenható" *(az eredeti angol szövegben „Spirit")* kifejezést használom. Úgy tűnik, ez a szó írja le legjobban azt a titokzatosságot, amit azzal kapcsolatban érzek, amit egyesek "Istennek" neveznek. A magam részéről nem úgy tekintek a Mindenható vagy Isten fogalmára, mint egy személyre (azaz emberi alakra), aki valahol egy felhőn ül, és ítéletet mond. A Mindenható egy misztérium, valami, amit valóban nem lehet egy szóval vagy egy kifejezéssel megfelelően leírni. De a "Mindenható" szó egy kezdet. Az "Isten", "Isteni" és "Teremtő" szavakat is felváltva használom, mint ennek a titokzatos Magasabb Erőnek a megnevezését. Remélem, hogy a különböző szavak nem túlságosan zavaróak, és megkérlek benneteket, hogy helyettesítsétek arra a szóra, amelyik a legkényelmesebb számotokra.

Hasonlóképpen, sok hosszú vitát folytattam a barátaimmal arról, hogyan nevezzem azt a spirituális lényt, akivel a halálközeli élményem során találkoztam. Néhányan azt akarták, hogy az "angyal" kifejezést használjam, de én úgy éreztem, hogy ez nem teljesen helyes, különösen mivel ő nem így utalt magára. Végül úgy döntöttem, hogy a "Vezető" kifejezést használom, ahogyan azt egy művésztársam és barátom, Ken Elliott javasolta. Ez egyszerű, világos és könnyen érthető.

A "Mennyország" szó is kihívásnak bizonyult. Római katolikus vallású gyermekként a papok azt tanították nekem, hogy a Mennyország egy külön hely az égben, ahová a "jó" emberek lelkei kerülnek a halál után. Bár az elmúlt több mint 15 hónapban sokat változott a nézetem arról, hogy mi történik az élet után, még mindig nem tudtam értelmes kifejezést találni a "Mennyország" helyett. Úgy döntöttem, hogy egyszerűen csak használom, tudván, hogy az én fejemben ez nem éppen a megfelelő szó. Bár nem a hagyományos, keresztény értelemben használom, vagyis nem egy felhőn lévő hely, ahová akkor megyünk, amikor meghalunk. Történetem céljaira a "mennyország" egyszerűen arra a nagyon titokzatos állapotra, vagy birodalomra utal, amelyben magamat találtam. Lehet, hogy valóban egy hely, bár az az érzésem, amit ott tapasztaltam, hogy a Mennyország inkább egy állapotváltás vagy energia a mi fizikai síkunkhoz képest.

Nem áll szándékomban a "Mennyország" szó jelentését valamilyen konkrét vallásba vagy filozófiába csomagolni. Nyugodtan tegyétek a saját szavatokat a helyére. Ami engem illet, megelégszem azzal, hogy a mély misztériumok birodalmában hagyom.

A könyv néhány pontján szükségesnek éreztem, hogy a Vezetőm által nekem adott tényleges szavakat is közöljem, és ezek külön vannak a szöveg többi részétől. Hasonlóképpen, néhány helyen

megfelelő gondolatokat vagy más, tanult emberektől származó idézeteket akartam beilleszteni, amelyek úgy tűnik, hogy egy adott fogalmat hangsúlyoznak. Bár igyekeztem különböző kultúrákból származó gondolatokat is beilleszteni, észrevehetitek, hogy időnként erősen támaszkodom az indián bölcsességre. Van egy kis indián hátterem a felmenőim közt, így e bölcsességek egy része rezonál velem.

Kérlek, vedd figyelembe azt is, hogy nem vagyok tanácsadó, orvos vagy vallási vezető. Ha érzelmi vagy mentális kihívásaid vannak, mentális betegséggel kezelnek, vagy szorult helyzetben vagy, arra kérlek, hogy kérj segítséget egy képzett szakembertől.

Befejezésképp egy megjegyzés a fotókról. Sok barátom szerette volna, ha a balesetről és a felépülésemről készült fotókat is beleteszem ebbe a könyvbe. A kiadói realitások miatt ez az első kiadás esetében anyagilag elérhetetlenné vált.
A könyv weboldalán, az **http://awakeningsfromthelight.com** -on tettem fel fotókat, ha érdekel a képanyag. A fényképek linkje a kezdőképernyő jobb felső sarkában található.

Bevezetés

Az én életem meglehetősen csendes volt 2013 őszén. Ahogy a nyár véget ért, kicsit több időt töltöttem bent, és kicsit kevesebbet kint a biciklizéssel. Az őszi kevesebb napfényes óra miatt nehéz volt kijutni a munka utáni tekerésekre, ami azt jelentette, hogy több órát töltöttem az edzőteremben és kevesebbet az utakon. De az ősz és a tél mindig is lehetőséget adott arra, hogy több időt töltsek az elsődleges szenvedélyemmel - az olajfestéssel -, így bizonyos értelemben alig vártam az évszakváltást.

A szakmai életem nem sokat változott az előző évekhez képest. A műszaki írói munka számomra jól kezelhető volt: nem volt szörnyen stresszes, mégis kihívást jelentett. Kedveltem a munkatársaimat, és szívesen mentem be az irodába. De miután majdnem 20 évig dolgoztam hasonló munkakörökben a tudományos és technológiai iparban, elgondolkodtam azon, hogy szükségem van-e változásra az életemnek ebben a részében.

A magánéletem is mélyponton volt. Október elején egy újabb potenciális kapcsolat párolgott el. Tudtam, hogy a legjobb, ha szakítok ezzel a férfival, de a vég még mindig megrázott, és az elkövetkező hetekre is rányomta a bélyegét. És mint sok szingli, én sem örültem annak a kilátásnak, hogy egy újabb ünnepi szezonra egyedül kell lennem.

A múltamban a novemberi sötétebb napok átmeneti hangulatromlást jeleztek, és 2013-ban sem volt ez másképp. A kevesebb napfényes óra, párosulva több közeli családtag halálának évfordulójával, általában komor hangulatot kölcsönöz ennek a hónapnak számomra. Idén azonban a nyugtalanság egy további rétegét éreztem. Utólag azt hiszem, kezdtem rájönni, hogy az életemet valamilyen módon nem érzem helyesnek, még ha nem is tudtam pontosan meghatározni, hogy mi a baj. Kényelmetlenül éreztem magam a saját bőrömben, úgy éreztem, hogy valahogy rossz úton járok, és nem vagyok összhangban azzal, aki vagyok.

Nem igazán tudtam, hogy mit kezdjek a kényelmetlen érzéseimmel, ezért hagytam, hogy elszálljanak, és csak mentem tovább.

Jó voltam a kitartásban. "Menj előre, és ne panaszkodj" - ez volt a mantrám november nagy részében.

A dolgok néhány nappal a hálaadás előtt kezdtek megváltozni számomra. November 25-én, majdnem 12 évvel azután, hogy a legidősebb nővérem meghalt egy szörnyű autóbalesetben, egy figyelmetlen sofőr hátulról belém hajtott, miközben megálltam egy közlekedési lámpánál. Nem volt helyem, hogy kitérjek az útjából, amikor a luxusautója belerohant a kis terepjáróm hátuljába. A balesetben az autóm totálkárosra tört, de szerencsére csak kisebb sérülésekkel megúsztam.

Bár a szerencse aznap az én oldalamon állt, valami mégis a bőröm alá ment ezzel a balesettel kapcsolatban. A sofőr hazudott a történtekről - az egyik történetet arról mesélte, hogy elvesztette az uralmát az autója felett, de a rendőrségnek teljesen mást mondott. A közösségünk kiemelkedő szakembere volt, mégis úgy tűnt, hogy nem törődik velem vagy a változásokkal, amelyeket az életembe hozott.

Le kellett cserélnem a járművemet, de rájöttem, hogy egy másik jármű beszerzése nagyot rontana a havi költségemben. Mivel az autóm régebbi volt, a biztosítótársasága nagyon keveset fizetett ki a káreseményre. Pollyanna elmémben azt reméltem, hogy ő majd felvállalja a felelősséget a baleset okozásáért, és maga cseréli ki a sérült autómat.

A dolgok gyakran nem úgy alakulnak, ahogyan szeretnénk.

Végül én magam fizettem egy másik jármű számláját, anélkül, hogy a másik sofőr vagy a biztosítótársasága akár csak egy alapvető bocsánatot is kért volna.

A baleset és az azt követő események nyugtalanná, dühössé tettek, és kerestem, hogy valami meg fog változni az életemben. De nem igazán tudtam rájönni, hogy mi lenne az a valami.

Eljött december eleje, és vele együtt bizarr álmok, amelyek miatt nem tudtam nyugodtan aludni. Ezek az álmok nagyon furcsák, színesek, szépek, és mégis zavaróak voltak valamilyen módon, amit nem értettem. A nővéreim és néhány barátom úgy gondolták, hogy misztikus jelentőségük van, de mivel tudós háttérrel rendelkezem, és a technológiai karrieremmel, nem igazán voltam nyitott az ilyen típusú magyarázatokra. Isten, a spiritualitás és a túlvilági élet kérdésében bizonytalan voltam. Nem igazán hittem a római katolikus neveltetésem Istenében, és azóta semmit sem éreztem helyesnek. Hinni akartam valami nagyobb dologban, mint az egyszerű fizikai valóság, de soha nem láttam rá bizonyítékot.

De miközben decemberben a nővéreimmel és a barátaimmal beszélgettem, mélyről jövő erős érzéseim voltak, hogy az életem meg fog változni, méghozzá drasztikusan. Ezt szóvá tettem a nővéreimnek és a barátaimnak, de egyikünknek sem volt fogalma arról, hogy ez mit jelent, vagy mit kellene tennünk.

Körülbelül egy héttel később hallottam először Sara Barielles December című dalát. Gyönyörű és kísérteties dal, de volt egy sor, ami nagyon megfogott. Sara arról énekelt, hogy fel kell adnod a régi életed, ha azt akarod, hogy egy új élet jöjjön az utadba. Valami kattant a tudatomban. Elkezdtem gondolkodni azon, hogy ha pozitív változásokat akarok elérni az életemben, akkor el kell engednem azokat a dolgokat, amelyek nem működtek olyan jól számomra.

Ahogy újra lejátszottam ezeket a dalszövegeket, és elgondolkodtam a bölcsességükön, újabb érzésem támadt, hogy a régi életem részei hamarosan meghalnak, és újak fogják kitölteni a hiányosságokat. Fel kell adnom a régi mintákat és a régi gondolkodásmódot. Fogalmam sem volt azonban, hogy milyen lesz az új életem. Feltételeztem, hogy más munkát kell találnom, vagy talán több barátra, esetleg egy új szerelemre kell találnom. Mindezek a lehetőségek között voltak számomra, de nem is kerestem őket aktívan.

Felhívtam egy régi barátomat, és meséltem neki ezekről az érzésekről és az álmokról. Ő semmit sem látott, de úgy gondolta, hogy a legjobb, ha várakozom, és bízom abban, hogy a dolgok idővel tisztázódnak.

Néhány héttel később az egész életem a feje tetejére állt. Egy egyszerű biciklitúra, hogy elintézzek néhány dolgot, ahhoz vezetett, hogy szinte minden megváltozott az életemben egy szempillantás alatt. A legmélyebb változás a lélek dolgairól alkotott nézeteimben történt.

ELSŐ RÉSZ

Változások

1. FEJEZET

Egy pillanat alatt...

A JANUÁR A HEGYVIDÉKI COLORADÓBAN gyönyörű tud lenni.

A decemberi fagyos napok után az újév első hónapjában az anyatermészet általában bőséges meleggel és napsütéssel ajándékoz meg minket. Egyes napokon a hőmérséklet eléri a 21°C-ot, és a tavasz első illatai kanyarognak a szellőben.

2014. január 3. napsütést és meleg szellőt hozott. Délelőtt 10:30-ra a hőmérséklet megközelítette a 15°C-ot, a nap ragyogóan és melegen sütött, és a száraz utak hívogattak a kerékpáromra. A hidegebb időjárás és a hálaadás körüli autóbalesetből származó sérülések miatt december nagy részében be voltam zárva. Erősnek éreztem magam, és több mint készen álltam arra, hogy útra keljek. Régóta országúti kerékpáros vagyok, és nagyra értékelem, hogy itt a Sziklás-hegység államban egész évben kint tekerhetek, így egy hónap kihagyás szinte lehetetlen volt számomra.

Az országúti kerékpározás volt a szenvedélyem. Szerettem a sebességét és a ritmusát, gyakran hetente többször is 30-40 mérföldet tekertem. Órákig tekertem a síkságokon, és kihívást jelentettek számomra a dombok - és ez itt Colorado, így rengeteg domb közül választhattam.

Mivel a nap éppen tökéletes volt, úgy döntöttem, hogy elintézek néhány dolgot a városban a hegyi kerékpárommal. Úgy gondoltam, hogy mivel stabilabb és szélesebb gumik vannak rajta, a mountain bike jobban fog teljesíteni, ha homokba vagy földbe ütközöm az úton. A másik ok, amiért a hegyi kerékpárt választottam, az volt, hogy ez volt az első kerékpározásom több mint egy hónapja, és szerettem volna, ha stabilabb és egyenesebb a testtartásom, arra az esetre, ha elvesztettem volna a kerékpáros rutinomat. Az egyensúly kulcsfontosságú minden kerékpáron, de az országúti kerékpárom vékony, csúszós gumijaival még nagyobb probléma, mint a hegyi kerékpárom kövér, masszív futófelületeivel. És mivel az előző egy hónapos kihagyás miatt kissé kimerültem, a szokásosnál lassabb, rövidebb túrát terveztem. A lassabb tekerés azt is lehetővé tette volna, hogy tovább sütkérezzek a meleg, téli napfényben.

A túra ígéretesen indult. Úgy terveztem, hogy egy gyors és könnyű túrát teszek a városból délre, a kórház felé, majd megállok néhány boltnál, a könyvtárnál és a postán, mielőtt befejezném a napot. Kigurítottam a mountain bike-omat a garázsból, felpumpáltam a gumikat, megtisztítottam a láncot, és felvettem a hűvös időjáráskor használt ruháimat és a sisakot. Szerencsés véletlennek bizonyult, hogy megtöltöttem a hátizsákomat ruhákkal arra az esetre, ha hűvösebb lenne, mint gondoltam. A nap melegnek éreztem, miközben előkészítettem a kerékpáromat, de tudtam, hogy hidegebbnek fogom érezni magamon, amint kiérek a nyílt utakra.

Amikor a kerékpár készen állt, az otthonomtól délre tekertem kb. 1/2 mérföldet. Fizikailag erősnek, ébernek éreztem magam, és örültem, hogy nagyon kevés volt a forgalom. A lábaim jól érezték, hogy újra visszatértek a pedálozás ritmusába. Élveztem az érzést, ahogy a lábizmaim nyomják a pedálokat.

Alig egy mérföldre a kiindulóponttól óvatosan belehajtottam az új körforgalomba, amely nemrég váltott fel egy háromirányú kereszteződést. A városban senkinek sem tetszett a körforgalom, akivel beszéltem - a sávok nagyon keskenyek voltak, a kanyarok nagyon szűkek, és a beton elválasztók megnehezítették a navigációt. Elég nehéz volt autóval áthajtani rajta, ezért különösen óvatos voltam, amikor biciklivel hajtottam be.

A körforgalomba érve a kerékpársávban folytattam a tekerést dél felé. Egy kisautó követett a körforgalomba, de néhány autóhosszal mögöttem maradt. Figyeltem néhány jobbról az úton közeledő járművet, de nem aggódtam túlságosan, mivel úgy tűnt, hogy lassítanak, hogy engedjenek a már a körforgalomban lévő forgalomnak.

Amikor elkezdtem átkelni a szembejövő forgalom előtt, úgy tűnt, hogy az élen haladó jármű, egy nagyon nagy terepjáró vezetője észrevett engem, és megállt. A másodperc töredéke után azonban rájöttem, hogy egyenesen a körforgalomba hajt, anélkül, hogy még csak le is lassított volna.

Pánik fogott el, és csomót csinált a zsigereimben. Kétségtelenül tudtam, hogy el fognak ütni, és azt hittem, valószínűleg meghalok. Elég kicsi volt az esélye annak, hogy egy kerékpáros élve megússza a terepjáróval való összeütközést.

A lányom, a nővéreim és az unokahúgom gondolatai villantak át az agyamon. A másodperc töredéke alatt rájöttem, mennyire megdöbbennének, ha megtudnák, hogy meghaltam. Nem lehetek tanúja annak, hogy a lányomból az a csodálatos nő váljon, akiről tudtam, hogy azzá fog válni. Nem láthattam, ahogy az unokahúgom hozzámegy álmai férfijához, vagy ahogy a lányom gyönyörű nővé válik. Sajnáltam, hogy a nővéreim miattam fognak gyászolni. Egy újabb testvér elvesztését a családunkban nem lett volna könnyű elviselniük.

Próbáltam kormányozni a kerékpáromat, hogy elkerüljem a balesetet, de nem tudtam elég gyorsan kitérni a terepjáró útjából. A körforgalom szűk volt, és bár elkezdtem balra kanyarodni, hogy elkerüljem az ütközést, nem volt sok helyem manőverezni. Emlékeztem a mögöttem lévő autóra, és nem akartam semmi olyat tenni, ami miatt az is belém csapódna. Csapdában éreztem magam.

A terepjáró folytatta a körözést, mintha a vezetője nem látott volna engem. A legrosszabb dolog, amit el tudtam képzelni, megtörtént. A terepjáró szélesen oldalról, jobbról csapódott belém, becsapódva a jobb lábamba és a bordáimba. Miközben ez történt, megpróbáltam ellökni magam tőle a jobb kezemmel, remélve, hogy kitérhetek a kerekei elől. Nem sikerült. Éreztem, hogy a kerékpárom kicsúszik alólam, és tudtam, hogy le fogok zuhanni. A furcsa tisztánlátás villanásnyi ideje alatt rájöttem, hogy ennyi volt, itt fogok meghalni. A családomra és a barátaimra vonatkozó gondolatok ismét átfutottak az agyamon. Furcsa módon azonban nem éreztem fizikai fájdalmat.

Valahogy a terepjáró motorháztetején kötöttem ki. Emlékszem, hogy a szélvédőn keresztül a sofőrre és az utasokra néztem, mielőtt tovább csúsztam volna a motorháztetőn. Úgy tűnt, hogy a nő egy mobiltelefont tartott maga előtt a kormánykeréken, de a rövid pillantásom alapján nem lehettem biztos benne.[1] Fent a motorháztetőn nem találtam semmit, amibe kapaszkodhattam volna, ezért elkezdtem lefelé csúszni a terepjáró elején. Anélkül, hogy értettem volna, hogyan kerültem oda, hamarosan azon kaptam magam, hogy a terepjáró első rácsába kapaszkodom, és reménykedtem, hogy nem húz a jármű maga alá. Az idő megállni látszott. Úgy éreztem, mintha órákig kapaszkodtam volna a rácsba. A valóságban azonban csak másodpercek teltek el.

Nem tudtam, mi történt a kerékpárommal. Ekkor már feltételeztem, hogy a terepjáró hátsó kerekei alatt van. Fogalmam sem volt, miért nem voltam én is ott.

A terepjáró mégis továbbhajtott - nem állt meg, amikor elütött, vagy amikor a motorháztetőjén voltam.

Örökkévalóságnak tűnő, de valószínűleg csak néhány másodpercig tartott még, amikor elvesztettem a terepjáró rácsán való kapaszkodást, és tisztán emlékszem, hogy a rendszámtáblába kapaszkodtam, és megint csak reméltem, hogy nem húz maga alá, és rettegtem, hogy mégis. Állati túlélő üzemmódban voltam, mindent megtettem, hogy megkapaszkodjak és életben maradjak.

Pontosan az történt, amitől féltem, hogy megtörténik. Elvesztettem a fogásomat a rendszámtáblán.

Egy másodperc múlva már a terepjáró alatt voltam, sisakos fejem és bal vállam hangos reccsenéssel csapódott az aszfaltba. Furcsa módon azonban nem emlékszem, hogy mindeközben bármilyen fájdalmat éreztem volna. Nem éreztem fájdalmat a terepjáróval való első ütközéskor, és még mindig nem éreztem fájdalmat, amikor az aszfaltnak csapódtam.

De félelmet éreztem mélyen a gyomrom mélyén.

A rettegés, hogy elgázolnak, szinte megbénított. A szerencsének köszönhetően valahogy megőriztem az eszméletemet. Hogy miért nem ájultam el, még mindig nem tudom. Most, néhány hónappal később, és miután beszéltem az orvosaimmal, még inkább meg vagyok győződve arról, hogy a fejemre mért ütésnek még sisakkal a fejemen is ki kellett volna ütnie. A legtöbb ember ebben a helyzetben elvesztette volna az eszméletét, de ha így történt volna, kétségtelenül meghaltam volna. A jármű hátsó kerekei elgázoltak volna. Bár az eszméletemnél maradás rémisztő élménynek bizonyult, ami később némi poszttraumás stresszt okozott volna nekem, kiderült, hogy áldás volt. Az eszméletemnél maradás megmentette az életemet.

Ahogy a terepjáró maga alá húzott, a szegycsontom beleakadt a váltóműbe, miközben felnyúltam, és a jobb karommal megragadtam a tengelyt. Ismét mindent megtettem, hogy megkapaszkodjak. Nem emlékszem, hogy tudtam volna, hogy meg kell ragadnom valamit. Az ösztöneim egyszerűen azt súgták, hogy keressek valamit, amit megragadhatok, és a tengely kegyesen karnyújtásnyira volt tőlem.

A terepjáró még mindig mozgott, és magával rántott engem is, a testem a váltó és az aszfalt közé szorult. A hátizsákom, a csípőm, a lábam és a cipőm körülbelül 15 méteren keresztül közvetlenül érintkezett az útfelülettel. A hátizsákom és a cipőm még egy hosszú csúszásnyomot is hagyott, amelyet a rendőrség később arra használt, hogy meghatározza a terepjáró sebességét és a baleset időtartamát.[2]

Ezekben a pillanatokban a terepjáró alatt úgy nyüszítettem, mint egy sértett állat, és csak a túlélés gondolatai jártak a fejemben, és az, hogy távol kell maradnom a halálos hátsó kerekektől. Furcsa módon az emlékeimben 27 évvel ezelőtt egy mosómedve villant fel, amelyet véletlenül elütöttem és megöltem, amikor egy éjszaka hazafelé tartottam a főiskoláról. Most egy kicsit bepillanthattam abba a rémületbe, amit az a kis állat valószínűleg az utolsó pillanataiban érzett. Együttérzés, szomorúság és bűntudat lett úrrá rajtam, miközben a terepjáró tovább húzott maga alá.
Aztán észrevettem valami nagyon furcsát. Abban a pillanatban rájöttem, hogy a tudatom egyszerre két helyen van.

Akkor nem sokat gondolkodtam rajta, csak annyit, hogy "Hű, ez furcsa". De később, még ma is nehezen tudom az agyam és az érzelmeim köré csavarni a kettős tudatosság élményét. Tudós képzettségem nem tudott erre magyarázatot adni, de az élmény megragadt az emlékezetemben.
Úgy tűnt, mintha a tudatom állati vagy túlélésre összpontosító része a testemben a terepjáró alatt maradt volna, a tengelybe kapaszkodva, nyöszörögve, és próbálva nem elgázolni. Ez a rész a félelemről, a nyers érzelmekről és a túlélésről szólt. Tudatom egy másik része azonban a terepjáró elől és oldaláról figyelte az egész balesetet! Hogy történhetett ez?

Az elmozdult és "megfigyelő én" furcsán szenvtelenül szemlélte a történteket. Bár határozottan én voltam, tudatosságomnak ez a része nem érzett pánikot vagy félelmet. Furcsán nyugodt, figyelmes, mégis szeretetteljes állapotot tartott fenn. Úgy érezte, hogy valami szomorú, de egyben olyasminek is tanúja, aminek úgy kellett történnie, ahogyan kibontakozott. Tisztán emlékszem, hogy ez a megfigyelő-én úgy éreztem, hogy minden rendben lesz, tehát miért kellene megijedni?

A megfigyelői tudatosságom látta a terepjáró elejét, leolvasta a rendszámtáblát, látta a benne ülő sofőrt, a többi járműből megállt embereket, hogy segítsenek és beavatkozzanak, és végül látta, hogy a terepjáró megáll.

Ezt a kettős tudatosságot éreztem órákig, ami óráknak tűnt, de valójában csak néhány perc volt. Két helyen lenni furcsa állapot volt, amivel kapcsolatban nem volt tapasztalatom.[3]
Kiderült, hogy a kezdeti ütközés után a sofőr körülbelül 15 méteren át húzott a jármű alatt. Abban a néhány percben, amíg a terepjáró alatt feküdtem, és mielőtt a mentősök megérkeztek volna, az állati részem fel akart kelni és minél gyorsabban el akart futni. Gondolom, ez nem ritka túlélési ösztön, de az én esetemben többet ártott volna, mint használt volna.

De az állatias elmém ezt nem tudta. Amikor úgy gondoltam, hogy biztonságban vagyok, megpróbáltam kimászni a tengely alól. A félelmem ordított, hogy keljek fel, és fussak el, amilyen messzire csak tudok. Mindeközben a megfigyelő énem csak figyelt és várt.

Amikor mozdulni kezdtem, égető fájdalom hasított a medencémbe és az ágyéki gerincembe. Sikoltottam, majd frusztráltan és félve visszaestem a járdára. A fájdalom borzalmasabbnak tűnt, mint bármi, amit valaha is tapasztaltam. Egy pillanatra azt hittem, hogy a csípőmet kitépték a testemből! Legalábbis azt hittem, hogy a hátamat összetörték.

Abban a pillanatban nem féltem annyira a haláltól, mint a gondolattól, hogy soha többé nem tudok járni. Maradt még elég eszméletem ahhoz, hogy megértsem, hogy a hátamban érzett fájdalom és a mozgásképtelenségem nem jó jel, és nagyon is reális esélyem van arra, hogy kerekesszékben jövök ki ebből az egészből.

Még akkor is, amikor az összes fájdalom és a bénulástól való zsigeri félelem átfutott az agyamon, az állati ösztöneim még mindig azt akarták, hogy a testem felálljon és elmeneküljön, miközben pánikban és kétségbeesésben tovább vergődtem. Végül sikerült annyira meginganom, hogy a fejem és a vállam olyan pontra kerüljön, hogy kikerüljön a terepjáró eleje alól.

Balra pillantottam, és láttam egy kisteherautót és egy férfit mobiltelefonnal a kezében. Úgy tűnt, hogy még akkor is telefonált, amikor nyöszörögtem valamit, hogy hívja a mentőket. Jobbra fordítottam a fejem, és megláttam a terepjáró sofőrjét. Valamit kiabált nekem idegen nyelven. Fogalmam sem volt, mit jelentenek a szavai, de az állati elmémet nem érdekelte - azt akarta, hogy felálljak, és szembeszálljak vele. Most már nem vagyok rettentően büszke erre az ösztönre, de utólag belegondolva harc vagy menekülés üzemmódban voltam. Mivel a fájdalom túl erős volt ahhoz, hogy felálljak, inkább visszaordítottam neki. Miközben ráordítottam, ő a járműve oldalához rohant, és kikerült a látómezőmből. Később megtudtam, hogy visszaugrott a terepjáró vezetőülésébe, és a járókelők számára úgy tűnt, mintha el akart volna hajtani.[4]

Miközben tovább küzdöttem, hogy felálljak és elfussak, egy szőke nő, egy lófarkas angyal futott felém balról. Letérdelt mellém, és azt mondta, hogy Ann vagy Annie -nek hívják - már nem emlékszem, melyik-, és hogy traumatológus nővér. A vállamra tette a kezét, és gyengéden azt mondta, hogy ne mozduljak.

Kiderült, hogy ez az egyszerű gesztus megmentett attól, hogy béna legyek, és a lelkem mélyéről mélységesen hálás vagyok neki. Akkor még nem tudtam, hogy az első ágyékcsigolyám (L1) a hátam alsó részén eltört. Ha megpróbáltam volna felállni, ez a sérült csigolya összeomlott volna a gerincvelőm körül, elvágva azt, és lebénulva hagyva engem.

Ann velem maradt, amíg az első mentők meg nem érkeztek, aztán félrevonult, még mindig beszélgetett velem, hogy megnyugtasson.[5] A tűzoltók, a rendőrök és a mentősök sietve érkeztek a helyszínre. A testem nagyrészt a terepjáró alatt maradt, ezért két mentős letérdelt mellém, hogy megpróbálják kideríteni, beszorultam-e, és mennyire sérültem meg. Kiderült, hogy a szegycsontom most már szabad volt a váltóházból, és a mentősök úgy döntöttek, hogy egyszerűen hátrafelé gurítják a terepjárót, hogy kiszabadítsanak. Hallottam, ahogy a tűzoltók kiabáltak a járókelőknek, hogy hagyják el a területet. Ezután több elsősegélynyújtó eltolta a járművet, hogy a mentősök stabilizálni tudjanak a legközelebbi traumaközpontba való szállításhoz.

Miután a teherautót arrébb gurították, a mentősök körülvettek. Ekkor jött vissza végre a tudatom mindkét része. Nem tudom megmagyarázni, hogyan történt. Az egyik pillanatban az elmém két különálló helyen volt, a következőben pedig mindkét rész újra együtt volt az összetört testemben. Nem éreztem vagy tapasztaltam semmi mást vagy szokatlant. Egyszerűen csak azt vettem észre, hogy "én" újra egy helyen vagyok.

A mentősök ezután megvizsgálták az esetleges sérüléseimet. Egyikük gyengéden a kezébe vette a nyakamat. Óvatosan megérintette egyesével a nyakcsigolyáimat, én pedig felsikoltottam a fájdalomtól. Ezután megkérdezte, hogy milyen egyéb fájdalmaim vannak, én pedig motyogtam valamit a derekamról és a medencémről.

Egy másik mentősnek sikerült óvatosan a nyakamra csúsztatnia egy kemény, műanyag gallért, és leoldotta a sisakomat és a hátizsákomat. Nagy óvatossággal hárman dolgoztak azon, hogy először egy merev lapra, majd egy hordágyra csúsztassanak. Ann mindvégig velem maradt, és kérdéseket tett fel, hogy rá koncentráljak, miközben a mentősök azon dolgoztak, hogy stabilizáljanak. Megkérdezte, akarom-e, hogy velem jöjjön a kórházba. Igent mondtam - társaságot akartam, valakit, aki barátságosan fogja a kezem, és segít kordában tartani a pánikot. De amint a

mentősök bevittek a mentőautóba, Ann eltűnt. Soha többé nem láttam őt. Nem kísért el a kórházba, és a teljes nevére sem emlékeztem soha. Bárki is volt, őszintén hálás vagyok, hogy aznap megjelent, amikor szükségem volt rá.

A mentősök a mentőautóban a lehető leggyorsabban és legkíméletesebben stabilizáltak. Hangos kattanással rögzítették a hordágyat a padlóhoz, majd megbizonyosodtak róla, hogy a hevederek, amelyek a hordágy hátuljához rögzítenek, jól illeszkednek. Az egyik orvos kérdéseket tett fel a nevemről, a születési dátumomról, a kórtörténetemről és az allergiáimról. Az elmém azonban nem igazán rá összpontosított, még akkor sem, amikor válaszoltam a kérdéseire. A fájdalom felemésztett. Úgy éreztem, mintha mindenem fájna - a nyakam, a hátam, a vállam, a combom és a karom mind panaszkodott. Már semmi sem tűnt normálisnak. És én csak azt akartam, hogy minden újra normális legyen. Azt akartam, hogy elintézzem a dolgaimat. Élvezni akartam a szabad délutánomat, otthon, egy olajfestményen dolgozva, vacsorát főzve és filmet nézve. De minderre várni kellett.

Hálás voltam a rövid útért a sürgősségi osztályra. Bizonyos szempontból szerencsés voltam. A baleset kevesebb, mint fél mérföldre történt egy kórháztól, ahol van traumaközpont. A szállítás az infúziók, az életjelek és a mentősök elmosódott volt, akik meggyőződtek arról, hogy stabil vagyok és nem mozdulok.

Nem emlékszem, hogy megérkeztem volna a kórházba, vagy hogy a mentőautóból a sürgősségi osztályra (ER) toltak volna, bár az ott történtek tisztán megmaradtak az emlékezetemben.

A sürgősségin őrjöngő aktivitás fogadott. A baleseti nővérek felvágták a ruhámat, hogy megvizsgálják a sérüléseimet. Miközben ők elvégezték az első vizsgálatot, én megpróbáltam megbirkózni a hátamat és a vállamat hasító fájdalom hullámaival. Emlékszem arra is, hogy a ruháim miatt nyafogtam a nővéreknek - nemrég vettem ezeket a hideg időjárású kerékpáros ruhákat, és az első kerékpározásom alkalmával elvesztettem őket! Vicces, hogy az elméd mire fixálódik egy válsághelyzetben.

Miközben a traumatológusok folytatták a kiértékelés első körét - még több infúziót helyeztek fel, életjeleket vettek fel, nyilvánvaló csonttöréseket és horzsolásokat kerestek a bőrömön -, az orvosok megpróbáltak olyan fájdalomcsillapítót találni, amit el tudok viselni. Mint a családom legtöbb tagja, én is különösen érzékeny vagyok a legtöbb fájdalomcsillapítóra. A nem szteroid gyulladáscsökkentők (NSAID) nem jöhettek szóba, mivel akadályozhatják a csontok gyógyulását és gyomorvérzést okozhatnak. A múltamban sok más fájdalomcsillapítótól is heves rosszullétet kaptam, így a legtöbbet visszautasítottam, amit a traumatológusok megpróbáltak adni nekem. Láttam az arcukon a csalódottságot, de a betegség volt az utolsó dolog, amit a jelenlegi állapotomban akartam.

A míg az orvosok a fájdalmaim kezelésén dolgoztak, a nővérek megpróbáltak kapcsolatba lépni a családommal a részben összetört telefonomon keresztül. Amikor aznap reggel útnak indultam, az okostelefonomat a hátizsákom külső oldalán lévő szokásos zsebébe tettem. A baleset során a telefon is elszenvedte a maga traumáját, ahogy a földön vonszolódott, a hátizsákom egyik zsebébe szorítva, közém és az aszfalt közé szorítva. Az érintőképernyőjén most repedések futottak végig, de csodával határos módon maga a telefon még (alig) működött. Az egyik orvos vetett egy pillantást a telefonomra, és azzal viccelődött, hogy ez a testem metaforája: összetört, de még mindig működik. Sikerült kuncognom, és értékeltem, hogy feldobta a hangulatot.

Az egyik traumatológus nővér átjutott a telefonom összetört képernyőjén, és kapcsolatba lépett az unokahúgommal, Chrissyvel. Chrissy egy másik kórházban dolgozott nővérként, és hozzám hasonlóan ő is érzékeny volt a fájdalomcsillapítókra. Javasolt egy opioid fájdalomcsillapítót, amit talán el tudnék viselni, a hidromorfont, és beleegyeztem, hogy kipróbáljam.

Az idő az életjelek és orvosi értékelések homályában telt el. Most már furcsállom, hogy viszonylag nyugodt maradtam ez idő alatt. Arra összpontosítottam, hogy kezeljem a fájdalmaimat, és felvegyem a kapcsolatot a barátaimmal és a családommal. Nem éreztem félelmet - egyszerűen csak tudni akartam a sérüléseim teljes mértékét, ezért arra koncentráltam, hogy türelmes legyek.

Kora délután jött a képalkotó csapat, hogy a kórház egy másik részébe szállítson, ahol több röntgenfelvételre volt szükségem, mint amennyire gondoltam. Az első filmsorozat után a radiológus úgy döntött, hogy a röntgenfelvételek nem mondanak elég világos képet; egy másik csapat ezután a CT-hez vitt, hogy alaposabb képet kapjak a sérüléseimről. A CT-vizsgálatok után a képalkotó csapat az egyik hosszú folyosón keresztül gurított vissza a sürgősségi osztályra.

Ezután újabb várakozás következett, amíg a radiológus és a traumatológus csapat kiértékelte a CT-felvételeket.

Ekkor már körülbelül négy fájdalommal teli órát töltöttem a sürgősségin, és még mindig senki sem tudott teljes körű tájékoztatást adni a sérüléseimről. Tudtam, hogy nem vagyok jó állapotban, de ugyanakkor megértettem, milyen szerencsés vagyok, hogy eszméletemnél vagyok, és még mindig érzem a lábaimat. Nem volt szabad mozgatnom őket, de megnyugtatott a tény, hogy még mindig éreztem őket. De jobban féltem az esetleg észrevétlenül maradt sérülésektől, mint a nyilvánvaló sérülésektől.

Aznap délután a sürgősségin minden olyan szürreálisnak tűnt, mintha ez valaki mással történt volna, és nem lehetnék én. Az agyam úgy érezte, hogy nincs kapcsolatban a körülöttem zajló eseményekkel, és szinte úgy tűnt, mintha csak mellékszereplő lennék egy túl drámai tévés szappanoperában. Csakhogy ez nem egy tévésorozat volt. Ez volt az életem, a testem, a fájdalmam és a jövőm.

Amíg vártam a vizsgálat és a képalkotás eredményeire, igyekeztem mindent megtenni, hogy telefonon beszélgessek a családommal. Sajnos ezeket a beszélgetési kísérleteket a fájdalomcsillapításom szörnyen megzavarta. Valamilyen oknál fogva, akár a fejsérülésem, akár a fájdalomcsillapítók miatt, úgy tűnt, nem tudtam összefüggő gondolatokat alkotni az elmémben. A családom és a barátaim azt mondták, hogy világosnak tűntem, de még mindig nem emlékszem ezeknek a beszélgetéseknek egyetlen részére sem.

Az unokahúgom Denver egy másik részén élt, a nővéreim pedig több ezer kilométerre voltak, így még mindig egyedül voltam a sürgősségin. Ez valójában nem zavart túlságosan. Akkoriban úgy gondoltam, hogy könnyebb lesz feldolgozni bármilyen rossz hírt, ha egyedül vagyok. Elég szörnyű volt rossz egészségügyi híreket kapni, de számomra a család vagy a barátok szeme láttára megkapni még nehezebbé tette a megbirkózást. Mindig úgy éreztem, hogy erősnek kell lennem értük, és először meg kell bizonyosodnom arról, hogy ők jól vannak, és közben megfeledkeztem magamról vagy a saját érzéseimről.

Nem, örültem, hogy egyedül vagyok.

A családom felvette a kapcsolatot a munkahelyemmel, és felhívta néhány helyi barátomat, akik kicsit később beugrottak.

Az első látogatóim a helyi rendőrség volt. Délután 2 és 3 óra között legalább kétszer jöttek be hozzám rendőrök, hogy beszéljenek velem. Az első látogatás magának a balesetnek a részleteire vonatkozott. Felvették a vallomásomat, kérdéseket tettek fel a balesettel kapcsolatban, és fényképeket készítettek a sérüléseimről, a hátizsákomról és a sisakomról. Csak részletekre emlékszem ebből a látogatásból: láttam a széttépett hátizsákomat, a megrepedt sisakomat, és hallottam, hogy a kerékpárom váza javíthatatlanul elgörbült és kicsavarodott. A rendőrök elmentek, de körülbelül 45 perc múlva visszajöttek, hogy tájékoztassanak a sofőrről és a következményekről, amelyekkel szembe kell néznie. A rendőrök jelezték, hogy mivel a sérüléseim elég súlyosak voltak, a sofőr ellen több különböző szabálysértés miatt is vádat fognak emelni, többek között jogosítvány nélküli vezetés, vényköteles szemüveg nélküli vezetés és elsőbbségadás elmulasztása miatt. A vádak változhatnak, amint a kerületi ügyészség megvizsgálja az ügyet, de mindenesetre a nő egy kis időt börtönben fog tölteni.

Őszintén szólva nem igazán érdekelt, hogy mi fog történni vele. Az agyam teljesen a saját sérüléseimre összpontosított.

Délután 3 órakor megérkezett egy idegsebész Boulderből. Az ő szakterülete a súlyos hátsérülések sebészeti beavatkozása volt, és a kórház nagyon ajánlotta őt. Ahogy a sürgősségi osztályon az ágyamhoz közeledett, az első gondolatom, amikor ránéztem, az volt, hogy "Hű, túl fiatal ahhoz, hogy orvos legyen". Körülbelül 25 évesnek tűnt, bár a valódi életkorát ennél legalább

néhány évvel idősebbnek tippeltem. De igazából nem érdekelt, amíg újra össze tudta rakni Humpty Dumpty-t.

A traumatológus orvosom és az egyik nővér megérkezett, hogy konzultáljon a sebésszel. A sebész megvizsgálta a felvételeimet, és egyenesen kijelentette, hogy csoda, hogy nem bénultam le vagy haltam meg. Nem tudtam, hogy megijedjek-e vagy megkönnyebbüljek! A traumatológusok már korábban elmondták nekem, hogy a legtöbb ember általában nem éli túl az általam átélt balesetet, de valahogy még baljósabbnak éreztem, amikor a sebész megerősítette a véleményüket.

Mindent egybevetve, mély hálát éreztem, hogy megúsztam.

Miután megbeszélték egymás között, az orvosok odajöttek az ágyamhoz, hogy elmagyarázzák nekem a sérüléseimet. Arckifejezésük komoly és ünnepélyes volt. A gyomrom mélyén csomó alakult ki. Félelmeim összecsengtek, és aggódtam, hogy a sérüléseim valószínűleg súlyosabbak, mint gondoltam.

A jó hír: csodával határos módon nagyon kevés zúzódást szenvedtem a testemen, ami mindenkit meglepett, engem is beleértve. Egy kis terület a bal vállam elülső részén volt az egyetlen zúzódásom. Az aszfalttal való közvetlen ütközéstől arra számítottam, hogy a testem bal oldala hetekig fekete és kék lesz. Megkönnyebbültem, hogy nem így lesz. A saját kis hiúságérzetemnek nem tetszett a hatalmas zúzódások gondolata.

Hálás voltam azért is, hogy nagyon kevés úti bőrsérülést szenvedtem, csak egy kis, negyeddolláros méretű foltot a bal vállamon. Ez még jobban meglepett, mint a zúzódások hiánya! Bárki, aki már esett le kerékpárról, tanúsíthatja, milyen könnyű, ha az útfelület felszeleteli a bőrét. Én pedig itt voltam, 15 méteren keresztül vonszoltak a járdán, és nem volt semmi említésre méltó bőrsérülésem. Hű, micsoda csoda! Az egyik ápoló felemelte a hátizsákomat, és megmutatta, hogy miért nem volt széttépve a hátam: a hátizsákom volt az. Az viselte az út durva felületét, és megmentette a bőrömet.

Az idegsebész végül közbeszólt, és azt mondta, hogy minden jel arra mutat, hogy körülbelül egy év és másfél év múlva teljesen felépülök.
Megkönnyebbültem a "teljes gyógyulás" rész hallatán, de rettegtem a tizennyolc hónapos gyógyulás kilátásától. Mi a fene bajom volt, hogy tizennyolc hónapig tart a gyógyulás?

Volt egy súlyos agyrázkódásom, ami nyilvánvaló vérzéssel járt az agyamban, törött bal kulcscsontom, öt törött bordám a bal oldalamon, zúzódások a jobb oldalamon, kisebb belső vérzés a medencémben, egy kisebb repedés a medencémben, egy repedt szegycsont, számos kompressziós törés a gerincemben (nyak, középső hát és alsó hát), az L1 (első ágyéki) csigolyám összetört és szétrepedt az alsó hátamban, és számos keresztirányú processus[6] törés a gerincemben fel és lefelé.

Összesen legalább 24 csontom tört el láthatóan, többségük a gerincemben. Lehet, hogy más, kisebb törések is voltak, amelyeket a trauma utáni duzzanat elrejtett. A legközvetlenebb problémát az L1-es csigolyám jelentette, amely összetört, és éles csontdarabokat küldött a gerinccsatornámba, ami veszélyesen közel járt ahhoz, hogy elvágja a gerincvelőmet. Körülbelül egy milliméterre voltam attól, hogy lebénuljak. Ez arra késztetett, hogy felébredjek és felfigyeljek rá, hogy úgy mondjam.

A másik megdöbbentő dolog az volt, hogy a nyaki sérüléseim olyan súlyosak voltak, hogy bármelyiktől közel álltam ahhoz, hogy lebénuljak. A nyakam kevésbé fájt, mint a hátam, de az ottani törések és szalagkárosodások annyira traumatikusak voltak, hogy bármilyen rosszul időzített mozdulat miatt a sérült csigolyák elmozdulhattak a helyükről, és elvághatták a gerincvelőmet. Közel álltam ahhoz, hogy négylábú béna legyek. Ez mindennél jobban kijózanított. A gondolat, hogy a lábaim nem működnek, elég nehéz volt - ezzel valószínűleg idővel meg tudtam volna birkózni -, de az a lehetőség, hogy az egész testem lebénul, több volt, mint amit el tudtam képzelni.

Ekkor egyfajta sokkot kaptam. Az elmém nem akart foglalkozni a rossz hírekkel: a csonttörésekkel, a bénulás lehetőségével vagy az agysérüléssel. Valójában egy részem úgy akart tenni, mintha minden rendben lenne. Próbáltam meggyőzni magam arról, hogy nem sérültem meg nagyon súlyosan, és rekordidőn belül visszatérhetek a szokásos tevékenységeimhez.

Sajnos a dolgok nem egészen úgy alakultak, ahogyan azt gondoltam.

A traumatológusok egy kemény, tartósabb műanyag merevítőt szereltek a nyakam köré, amelyről azt mondták, hogy a következő három hónapban állandó társam lesz. "Nagyszerű", gondoltam. De legalább ezzel a nyakam elég idő alatt teljesen meggyógyul, és nem lesz szükségem műtétre.

A leginkább sérült csigolyámat, a derekam első ágyéki csigolyáját azonban a lehető leghamarabb stabilizálni kellene. Ehhez a sebész azt javasolta, hogy a T12-es csigolyától (12. mellkasi csigolya, közvetlenül a bordáim alatt) az L2-ig (2. ágyéki csigolya, a medencém felé) titánrudakat helyezzenek el, hogy levegyék a nyomást a szétrepedt csigolyáról, és így az meggyógyulhasson. A titániumrudak stabilizálják a gerincemet, és idővel ez a három csigolya összeolvad, és gyakorlatilag egyetlen nagy csonttá válik.

Bár a műtét traumatikusnak tűnhet, én támogattam, és nem haboztam, hogy beleegyezésemet adjam a sebésznek. Az egyetlen nem műtéti alternatíva három vagy több hónapig a hátamon fekve, gipszben feküdtem volna, remélve, hogy minden rendesen meggyógyul. A rudak elhelyezése lehetővé tette volna, hogy a testem gyógyulása alatt is megmaradjon a mozgásképességem.

Kérem a titániumot!

Kora este volt, és még mindig a hátamon feküdtem a sürgősségin. A kórházi felvételi személyzet a műtétet a következő hétfő reggelre tűzte ki - három nap múlva. Végül este 6 óra körül a nővérek átvittek a sürgősségiről az intenzív osztályon (ICU) lévő saját szobámba.

Aznap este barátok és munkatársak látogattak meg. Nem sok mindenre emlékszem a velem töltött időből. Az opioidok és a trauma okozta lehangoltság miatt álmosnak és fókuszálatlannak éreztem magam. Arra emlékszem, hogy az együttérzésük és kedvességük mélyen megérintett, és éreztem, hogy támogatnak és törődnek velem. Azt is kezdtem látni, hogy sokan szurkoltak a gyógyulásomért, és nem voltam olyan egyedül, mint gondoltam. A szeretet és a boldogság érzését éreztem magamban, még a fizikai fájdalmaim ellenére is.

A szombatot és a vasárnapot hanyatt fekve töltöttem az intenzív osztályon, és ópiátot használtam, hogy kordában tartsam a fájdalmat. Annyi minden kiáltott fel a fájdalomtól: a törött bordáim, a kulcscsontom, a szegycsontom, a nyakam, a medencém és a hátam. Még a gyógyszerekkel együtt sem volt "kontroll alatt" a fájdalmam. Még mindig éreztem a fájdalom érzetét, de a gyógyszer olyan állapotba hozta az elmémet, ahol tényleg nem törődtem a fájdalommal, vagy bármi mással, ami azt illeti. Nem volt szabad felállnom, de nem is akartam. Még a gyógyszeres kezelés ellenére is borzalmas volt a fájdalom, és még mindig küzdöttem a jövőmet illető félelmekkel. Mindent megtettem, hogy nyugodt maradjak és uraljam az érzelmeimet, többek között meditáltam, és látogatókkal vagy tévével tereltem el a figyelmemet, de néha mégis pánikba és aggodalomba csúsztam. Barátaim és családtagjaim kegyesen segítettek visszanyerni a reményt, és velem voltak azokban a rémisztő pillanatokban, amikor attól féltem, hogy nagyon aktív életemnek vége. Az unokahúgom, a vőlegénye és a lánya eljöttek, hogy segítsenek nyugodtnak maradni, vigyázzak az otthonomra, és lefoglalják az elmémet. Barátok és munkatársak látogattak meg, hogy megnézzenek, és megpróbáltak felvidítani könyveket, magazinokat, piperecikkeket és művészeti kellékeket tartalmazó csomagokkal. Látogatásaik megmelengették a szívemet és a lelkemet, még akkor is, ha nem tudtam elég ideig koncentrálni ahhoz, hogy az ajándékaikat jó célra fordítsam.

Az, hogy a családom és a barátaim meglátogattak, segített - a szeretetük és a támogatásuk a célomra irányította a figyelmemet: hétfőn műtét, majd gyógyulás.

2. FEJEZET

Műtét

A LEGTÖBB EMBER NEM VÁRJA a hétfőket.

Általában én is ebbe a csoportba soroltam magam, de a mai nap volt az első lépés a mozgásképességem visszaszerzésében, így a türelmetlenségemet nem lehetett kordában tartani.

A műtét előtti órák örökkévalóságnak tűntek. Hálás vagyok két nő jelenlétéért, akik ez idő alatt velem maradtak: Ellen, egy korábbi társam nagynénje, és Angela, a barátom és a munkahelyi vezetőm. Az ő szeretetteljes jelenlétük nyugodtabbá tett, és a műtét előtti órákban a türelmetlenségemen és a félelmemen kívül másra is koncentráltam.

Miközben csak azt akartam, hogy vége legyen a műtétnek, ugyanakkor rettegtem is tőle. A gondolat, hogy elaltatnak és helyreállítják a hátamat, megrémített, még akkor is, ha tudtam, hogy ez a legjobb lehetőségem a teljes gyógyulásra.

Soha nem szerettem kés alá feküdni. Három korábbi műtétem miatt évekkel korábban kissé idegenkedtem az altatástól. Utáltam a kényszerű eszméletvesztést, és mint sok embernek, nekem is mindig megvolt az a kínzó félelmem, hogy nem ébredek fel. Ráadásul az altatószerek némelyikétől émelyegtem és rosszul lettem ébredés után. A kórtörténetemben mind a fájdalomcsillapítókra, mind az érzéstelenítőkre reagáltam, és mindkettőből hatalmas adagokra volt szükségem, ami aggasztott. És ezúttal nem vártam a hosszú, valószínűleg fájdalmas felépülést.

Megpróbáltam elterelni a figyelmemet az Angelával és Ellennel folytatott beszélgetéssel, de ez nem sikerült túl jól. Az agyam folyton elszaladt a félelemben való fetrengésbe, és nem sok mentális energiát hagyott a látogatóimnak. Az elmémben az a gondolat rögzült, hogy a műtét valahogy szörnyen rosszul fog elsülni.

Paradox módon egy részem azt is szerette volna, hogy ez legyen az egésznek a vége. Most már nem vagyok büszke arra, hogy így gondolkodtam, de állandó, lüktető fájdalom gyötörte a testemet még a hidromorfonnal együtt is. A fájdalom olyan intenzív volt, hogy nem akartam tovább élni, ha ez mindig így lesz. És azon a reggelen azt feltételeztem, hogy a fájdalom mindig ilyen erős lesz. Egyszerűen nem tudtam elgondolkodni a fájdalommentes jövő koncepcióján, és nem sok reményt fűztem ahhoz, hogy a beavatkozás visszahoz a normális állapotba, még akkor sem, ha a sebészem az ellenkezőjéről biztosított. A hátam továbbra is úgy éreztem, mintha kettészakadt volna, annak ellenére, hogy bőséges fájdalomcsillapítókkal voltam bedrogozva, és folyamatos hurokban jártak a fejemben a nem működő gerincfúziókról szóló rémtörténetek. Néha a túl sok tudás nem jó dolog.

Valami még finomabb dolog azonban jobban megrémített: hazatérni ugyanabba az életbe, amiben korábban éltem - egy olyan életbe, ami nem volt kielégítő. Bár a balesetem előtt nem voltam boldogtalan, de nem is voltam túlságosan boldog. Úgy éreztem, mintha egyszerűen csak az életet élném, egy kiszámítható rutinban ragadtam volna, nem izgatott semmi, és nem tudtam, mit tegyek, hogy változtassak. Az írói munkám stabil volt, de az igazi szenvedélyem, a művészi karrierem nehezen indult be. Élveztem a festészetet önmagáért, de szerettem volna eladni a munkáimat, és művészetet és kreativitást tanítani. A festés nagyon élvezetes volt (és az is) számomra, de azt is szerettem volna, hogy bevételt is termeljen. Az a tény, hogy ez még nem sikerült, elkeserített.

Még rosszabb volt a mindennapi életem a baleset előtt. Magányosnak éreztem magam. Ez az érzés, hogy teljesen egyedül vagyok, zavart a legjobban. Emlékszem, arra gondoltam, hogy a közeli családtagoknak hiányozni fogok, ha valamilyen oknál fogva nem élem túl a műtétet, és néhány barátom, de ennél sokkal több nem volt, legalábbis a saját fejemben.

Végül szembesültem a saját igazságommal: az elmúlt néhány évben valahogy sikerült elszigetelnem magam a világ saját kis sarkában. Én tettem ezt magammal. Bár az elszigeteltséget érzelmileg valamilyen szinten biztonságosabbnak éreztem, a műtétre várakozó kórházi ágyban rájöttem, hogy milyen szörnyű ára van a lelkemnek. Nem mozdultam ki aktívan, nem élveztem a közösséget, nem jártam többé művészeti rendezvényekre, és természetesen nem szocializálódtam úgy a barátaimmal, mint korábban. A kapcsolatomat a körülöttem lévőkkel a legjobb esetben is gyengének éreztem, és tudtam, hogy valami ebben az elszigetelt életben nem én vagyok.

Akkor tudtam, hogy bármi is történjék, az életemnek meg kell változnia.

Ellen, Angela és én tovább vártunk a műtétre, mint ahogy azt szükségesnek tartottuk, míg végül nyilvánvalóvá vált, hogy valami késik. A nővérek rendszeresen bejöttek a szobámba, hogy megnézzenek, majd délután 2 óra körül megérkezett az aneszteziológus, hogy tájékoztasson a szerepéről. Az ő szemszögéből nézve rutinszerűnek kellett lennie. Már tudta, hogy milyen gyógyszereket fog használni - olyanokat, amelyeket már használtak rajtam a korábbi műtétek során, plusz még néhányat, hogy távol tartsa a hányingert. Szerinte minden kiszámítható volt.

Ez ígéretesnek hangzott.

Délután 3 óra felé közeledve megérkezett a sebészem és csapata, hogy részletesebben elmagyarázza a tényleges eljárást. Miután a műtőben (OP) voltam és elaltattak, arccal lefelé a műtőasztalra helyeztek. A sebész egy bemetszést nyitott a hátam alsó részén, kihúzta az izmokat és más szöveteket az útból, és kitisztította a gerincvelőm közelében lévő veszélyes csigolyadarabokat. Ezután titániumrudakat erősítettek a három alsó háti csigolyámra, hogy stabilizálják azt, amelyik eltört. Végül mindhárom csigolya egyetlen szilárd, biztonságos csontdarabbá olvad össze.

Gyerekjáték.

Maga a műtét körülbelül két órán át fog tartani, utána visszavisznek a lábadozóba, és végül visszatérhetek az intenzív osztályra. A sebész megismételte, hogy a csigolyák összenövése után teljes felépülést vár tőlem. Ez jó hír volt számomra, bár egy részem nem hitt neki teljesen. De még a félelemmel együtt is, hogy az eljárás valamilyen módon kudarcot vall, megpróbáltam a legjobbakban reménykedni. Nem akartam feladni az aktív életmódomat, és bár nem volt baj, hogy némileg módosítanom kell a tevékenységeimen, nem akartam életem hátralévő részében a kanapéra kényszerülni.

Bíztam az orvosomban, de a műtét borzasztóan bonyolultnak és fizikailag brutálisnak tűnt. Csak újra embernek akartam érezni magam. Egészséges, aktív és fájdalommentes akartam lenni.

A sebész aztán elmondta, hogy a délutáni korábbi beavatkozás késett, így az enyém kezdete még egy kicsit késni fog. Nem örültem a késésnek, de nem is voltam képes bármit is tenni ellene. A fájdalomcsillapítókkal kombinált félelem érzelmileg törékennyé és nagyon aggódóvá tett, de mindent megtettem, hogy félretegyem a félelmeket. Ez működött - többnyire.

Délután 4 órakor, egy órával később, mint az eredetileg tervezett kezdési időpont, az egyik nővér jött, hogy betoljon a műtőbe. Végre! Bár még mindig éreztem a félelmet, csak azt akartam, hogy vége legyen a műtétnek. Csendben elköszöntem Angelától és Ellentől, majd a következő perceket azzal töltöttem, hogy megpróbáltam nyugodt maradni, miközben a nővér végigkocsikáztatott a folyosókon.

"Mély lélegzetvétel", gondoltam.

Éveken át tartó meditációs gyakorlatomat hívtam segítségül, hogy megpróbáljam megnyugtatni magam. Nem sikerült. A torkom összeszorult a félelemtől, a számat úgy éreztem, mintha vattát tömtek volna bele, és a nyelés szinte lehetetlen volt.

3. FEJEZET

Másik világ

A MŰTŐHELYISÉG AJTÓI előttem álltak, fehéren ragyogtak az ablakukon át világító, fényes sebészeti lámpáktól. Egy furcsa gondolat futott át az agyamon arról, hogy az ajtók hasonlítanak a Gyöngykapura, de igyekeztem félretenni. Nem akartam valahogy elkiabálni magamat vagy a sebészcsapatot. A gyomrom mélye ismét összeszorult, és éreztem, hogy a pánik újabb hulláma söpör végig a testemen.

Újabb mély lélegzetvételek.

Ahogy a nővér begurított, észrevettem a szoba szokatlan színét: ragyogó, napraforgó sárga volt a szokásos hideg, steril fehér helyett, amit a kórházakban megszoktam. Lehetetlenül fényesnek tűnő fémeszközök sorakoztak a szobában, és a sebészcsapat a műtőasztal túloldalán állt. Megpillantottam egy tálcát, amely körül feltételezésem szerint sebészeti műszerek voltak kiterítve, és egy kis rémület ismét a gyomromba markolt. Azt kívántam, bárcsak ne láttam volna őket.

Nem sokat figyeltem a nővérre, ahogy előkészítette az infúziós csöveket és az altatószereket, és alig vettem észre, hogy az aneszteziológus feljött a bal oldalamra. Ehelyett mentális energiám nagy részét arra fordítottam, hogy lecsillapítsam idegességemet. Az aneszteziológus beállította az infúziót, és viccelődött azzal, hogy itt az ideje a koktéloknak, aztán elaludtam.

Korábban három olyan műtétem volt, amelyhez ugyanolyan általános érzéstelenítésre volt szükség, mint amilyet ma kaptam - két hasi és egy kisebb hátműtét. Néhány kisebb műtétet is elszenvedtem, amelyek ugyanilyen vagy hasonló érzéstelenítést igényeltek. Egyik élmény sem volt semmilyen szempontból figyelemre méltó. Mindegyiknél az aneszteziológus beadta a gyógyszereket, én a semmi szürke állapotába merültem[7] (nem nevezném alvásnak), és úgy éreztem, hogy a következő másodpercben már a lábadozóban ébredtem. Nem voltak emlékek, nem voltak álmok, nem éreztem, hogy bármi is történt volna, csak az az élmény, hogy az egyik pillanatban szürke öntudatlanságba csúsztam, a következőben pedig a lábadozóban ébredtem.

Ezúttal nem.[8]

Valóban elsodródtam, amikor az aneszteziológus beadta nekem a "koktélomat", de nem a semmi szürke állapotába kerültem, amire számítottam.[9]

Hirtelen egy olyan látványos tájban találtam magam, amilyet még soha nem tapasztaltam. Meleg fuvallat suhant végig a bőrömön. Gyönyörű kilátás vett körül rétekre és távoli hegyekre. És egy átható, szeretetteljes jelenlét intenzitásával elárasztott.

Az elmém megpróbálta felfogni, mi történik, hiszen annyira valóságosnak éreztem. Tudatom mélyén tudtam, hogy éppen műtéten voltam, de azon tűnődtem, hogy vajon álmodtam-e valahogy a biciklis balesetet és a sérüléseimet. Ezt a helyet valóságosabbnak éreztem, mint bármit a Földön.

Körülöttem lágy dombok, virágokkal teli füves rétek, hatalmas lombú lombhullató fák, amelyek magasabbak és hatalmasabbak voltak, mint bármelyik itt a Földön, és egy enyhe pára érzése lebegett körülöttem, mintha egy párás nyári reggelen lennénk. Az ég nagyon világos, gyöngyházkéken ragyogott, hasonlóan ahhoz, amit az óceán partján láthatunk, foszló felhőkkel és nagyon világos, de kissé szórt fénnyel.

Furcsa módon azonban nem láttam vagy hallottam más embereknek vagy állatoknak semmilyen nyomát. Senki más nem járt a réteken. Sem kerítések, utak vagy épületek nem zavarták a tájat. Egyetlen madár sem énekelt az ágakról, vagy repült a levegőben. Csak én voltam, ez a csodálatos táj, és az a szerető jelenlét, amely mindent áthatott.

Az volt az érzésem, hogy állok. Tudtam, hogy nem lebegek, mivel a földet szilárdnak éreztem a mezítlábas lábam alatt, ahogy sétáltam. A nyári napra való könnyű ruhák mintha lágyan terpeszkedtek volna a bőrömön. Selymesnek éreztem őket, de nem volt érzékem lenézni, hogy megnézzem őket. Azt hiszem, nem vagyok valami nagy divatrajongó.

A környezetem kötötte le leginkább a figyelmemet. A felszíni formák és színek alatt mindenhol a tájban valahogy vibráló energiát is láttam vagy éreztem. Nem tudom, hogyan írjam le. Úgy tűnt, hogy látom például egy levél felszínét, de alatta egy energiát is látok, a szeretet, az együttérzés vagy a kedvesség rezgését, ami a levélnek egy felszín alatti ragyogást kölcsönzött. Mindennek megvolt ez a kisugárzása: a fáknak, a fűnek, az égnek, a virágoknak és a felhőknek. A színeket mintha felerősítette volna ez a kisugárzás. A szeretet érzése mindent áthatott, és fokozta ezt a ragyogást.

Mindezeken keresztül éreztem és valahogy fizikailag is éreztem a testemen keresztül áramló béke, helyesség, jóság és szeretet hihetetlenül mély érzését. Sírtam, szó szerint sírtam, hogy milyen gyönyörű volt mindez, és arra gondoltam magamban, hogy ez határozottan egy jó hely volt a műtétem alatt; sokkal jobb, mint az a szürke semmi, amire számítottam. Nem tudtam, hol állok, vagy hogyan kerültem ide, de otthon éreztem magam, jól és békében.

A Szépség, amit azokban az első pillanatokban láttam és éreztem, tényleg megérdemel egy nagy "B"-t. Nem csak a szemnek tetszett, volt benne valami mélyebb, harmonikusabb, áldottabb és erőteljesebb. Úgy éreztem, hogy mindent hatalmas szeretet és béke köt össze. Valahogy tudtam, hogy a körülöttem lévő táj szépsége a kozmikus léptékű, feltétel nélküli szeretet terméke.

Miközben ez a szépség elállította a lélegzetemet, a mindent elsöprő béke és szeretet érzése teljesen rabul ejtett, és arra késztetett, hogy örökre itt maradjak. Továbbra is éreztem, hogy a feltétel nélküli szeretet mély érzése átjár minden körülöttem lévő dolgot: a levegőt, a talajt a lábam alatt, a fákat, a felhőket és engem. Nem tudtam, hogyan lehetséges úgy érezni a szeretetet, mintha fizikai jelenlét lenne, de éreztem. Lényemet a szeretet rezgése töltötte el velejéig. Úgy tűnt, minden molekulám szeretetben fürdik. Nem tudtam kizárni, és nem is akartam volna. Továbbra is éreztem, hogy a szeretet energiája lágy áramlásként áramlik körülöttem, átmos, és végül a szívemnél fogva ragad meg. Úgy éreztem, hogy valamiféle szerető jelenlét támogat, amely olyan erős, mégis olyan gyengéd, hogy ismét elsírtam magam. Soha nem tapasztaltam még ilyen feltétel nélküli szeretetet és elfogadást a Földön töltött éveim során.

Úgy éreztem, mintha ez a hely nagyon nagy, kozmikus léptékű szeretetből épült volna.

Hamarosan egy látogató csatlakozott hozzám. Ahogy közeledett, a tiszta szeretet meleg ölelésével üdvözölt.

4. FEJEZET

A Vezetőm

ALIG NÉHÁNY PILLANAT MÚLVA TUDTAM, hogy nem akarok elmenni. Akkor már kezdtem azon gondolkodni, hogy vajon meghaltam-e a műtőasztalon, és úton vagyok-e a következő létezésem felé. Emlékeztem, hogy hallottam homályos történeteket olyan emberekről, akik műtét közben haltak meg, és olyan élményekben volt részük, amelyeket a túlvilági életnek tulajdonítottak, ezért kezdtem azon gondolkodni, hogy vajon velem is ez történik-e.

Csak akkor jöttem rá, hogy valami nagyon más, mint a korábbi műtéteimnél, amikor egy emberhez hasonló alak jelent meg előttem. Ez az alak csendben közeledett kissé mögöttem és tőlem jobbra, úgy lépett a látómezőmbe, mintha a ködből bukkant volna elő. Homályos, fokozatos beolvadása valahogy természetesnek tűnt ezen a helyen.

A tiszta szeretet energiája-ölelésével üdvözölt engem. A szeretet sugárzott belőle, és körülvett engem. Nem ért hozzám a kezével, nem ölelt át, egyszerűen csak szerető energia hullámait küldte nekem üdvözlésként.

Nem volt felismerhető, mint akit életemből ismertem. Azon tűnődtem, hogy talán valamiféle spirituális lény, akit azért küldtek, hogy elvigyen engem arra, ami most következik. Reméltem, hogy ez a helyzet - már beleszerettem ebbe a helybe, és azt akartam, hogy segítsen nekem itt maradni.

Bár embernek tűnt, éreztem és láttam, hogy az "ember" nem igazán a megfelelő kifejezés rá. Általános megjelenése nőies volt, de az volt az érzésem, hogy az alakját kizárólag miattam vette fel. A forma valahogy kényelmesnek tűnt most, és később ő is megerősítette ezt számomra. Azért éreztem egy mélyen női jelenlétet.

Úgy tűnt, hogy néhány centivel magasabb nálam, karcsú alakja és hosszú, barna, hullámos haja majdnem a derekáig ért. Az arca kissé homályos volt. Mintha nem tudtam volna igazán jól megpillantani, vagy mintha kissé elmosódott volna. Csalódottnak éreztem magam - szerettem volna igazán látni őt. Amit az arcából láttam, az elég kellemes volt, de semmiképpen sem volt figyelemre méltó. Nem volt rettenetesen szép, de nem is volt kellemetlen a szememnek. Laza, világító, világos gyöngyszürke, hosszú ujjú, tunika típusú inget viselt, amely gyönyörűen drapírozódott és áramlott rajta és körülötte. Az anyag gyöngyházfényű energiaszikrázást is sugárzott a teste körüli levegőbe. Ez a sugárzó energia hasonló volt ahhoz, amit már korábban is éreztem a tájban minden felszíne alatt. Emellett vagy egy hosszú szoknyát vagy egy telt, drapp nadrágot viselt, amely ugyanabból az anyagból készült, mint az ing - nem igazán tudtam eldönteni, melyiket. A ruhája anyaga úgy nézett ki, mintha szépen kopott vászon, vagy selyemmel kevert vászon lenne.

Kedvesség, együttérzés és törődés sugárzott az arcáról, és úgy éreztem, hogy olyan mély szeretetet táplál irántam, amilyet még soha nem tapasztaltam senkitől. Nem romantikus szeretetet, hanem olyan szeretetet, amit egy angyaltól, egy szenttől vagy a Teremtőtől várhatsz. Azt is éreztem, hogy egy mélységes, kiterjedt szeretet árad belőle, mintha egy adó lenne, amely kisugárzik belőle, és meleg ölelésébe zár, mintha ő is ebből lenne. Valahogyan képes volt szerető energiával átölelni engem anélkül, hogy egyáltalán megérintett volna. A belőle áradó szeretet úgy engedett el a jelenlétében, mintha a testvérem vagy egy megbízható barátom lenne.

Utólag visszagondolva furcsának tűnik, hogy képes vagyok érezni a rajtam átáramló szeretetet és energiát. Végül is, mi emberek általában nem így tapasztaljuk meg a dolgokat a saját életünkben. A bőrünkkel érintjük meg, a fülünkkel halljuk a dolgokat, és a szemünkkel látunk. De az egyetlen dolog, amit általában érzünk, azok a saját belső érzelmeink, vagy olyan dolgok, mint a testünk fájdalma, kellemetlen érzés vagy más fizikai érzések. A bőrünkön keresztül érezzük a meleget vagy a hideget, de emberként jellemzően nem érezzük a szeretetet mint fizikai erőt.

De azon a helyen a szeretetet normális, fizikai erőnek éreztük.

Soha nem mondta meg a nevét, vagy hogy mi volt. Nem is gondoltam arra, hogy ezt megkérdezzem, amíg ott voltam, de furcsának tűnik, hogy nem kérdeztem meg. Mostantól egyszerűen csak úgy fogok rá hivatkozni, hogy "az én Vezetőm", hogy a dolgok egyszerűek legyenek. Úgy éreztem, hogy ő egy szeretetlény, talán még spirituális lény is. De nem tudom őt egy számomra ismerős kategóriába sorolni. Egyelőre elég, ha egyszerűen csak egy szellemi lényként gondolok rá, akinek érdeke volt, hogy segítsen nekem. Az egyetlen dolog, ami számomra számított, az volt, hogy mentoromként és vezetőmként működött az ott tartózkodásom alatt.

A Vezetőm velem sétált. Csodáltuk a virágokat, amelyek olyan színekben vibráltak, amelyeket nem tudok leírni. A fák lombkoronát alkottak a fejünk felett, gyöngyházfény szűrődött át a leveleken, a kék ég mögöttük, és a teljes béke és szeretet érzése mindent átitatott. Élveztem a sétát, újra egészségesnek éreztem magam fájdalom nélkül, éreztem a hűvös füvet a mezítlábam alatt és a meleg szellőt az arcomon.

Vezetőm mintha csak úgy áramlott volna a földön. Nem láttam, hogy lépéseket tett volna, vagy fizikai kapcsolatot létesített volna a tájjal. Egyszerűen csak kecsesen áramlott, végigkísérve engem ezen a gyönyörű helyen. Néha térdre estem, és ott ültem teljes ámulatban és hálában a körülöttem lévő szépség és szeretet láttán.

Tovább haladtunk a rétek között és a fák újabb tisztásaiban. Éreztem, hogy a táj elmarad vagy eltűnik mögöttem, ahogy vándoroltunk. Gondolatban megkérdeztem ezt, és Vezetőm válaszolt rá anélkül, hogy egy szót is szóltam volna. Valahogy tudta, mire gondolok! És igen, valamilyen furcsa módon a mögöttem lévő táj valóban eltűnt, ahogy folytattuk a túránkat.

Idővel, ahogy egyre jobban éreztem magam a jelenlétében, a Vezetőm egyre többet mesélt nekem erről a helyről. Nem voltam a Mennyországban, csak egy olyan helyen, amely felkészített arra, ami rám vár - a Mennyország egy szeletét nevezhetnénk így. Bár a mi nyelvünkön nincs rá jó szó. Emberi megfelelője lenne, ha a Mennyországot a katedrálissal azonosíthatnád, az előszobában voltam, amikor belépsz a külső ajtókon, de mielőtt belépnél a főajtón a fő istentiszteleti területre.

A váróteremben voltam. A mennyország zöld szobája.[10]

A szívemben megcsillant a remény csillaga, hogy hamarosan meglátom az igazi Mennyországot. Ha ez volt a váróterem, képzeljük csak el, milyen csodálatos lenne a Mennyország teljes megtapasztalása!

A továbbiakban elmagyarázta, hogy ő úgy döntött, hogy hangja lesz számomra sokaknak azon túl, ahol most vagyunk. Az volt a benyomásom, hogy ezek szellemi lények vagy lelkek voltak, akik valahogyan kommunikáltak velem rajta keresztül. Ő egyfajta képviselő volt, egy előadó, aki azért jött ide, hogy tanítson engem, és segítsen nekem elindulni az utam következő szakaszán. Azt hittem, hogy ő azt jelenti, hogy meg fogok halni, és az utam következő része az lesz, hogy továbbmegyek a túlvilágra. Őszintén szólva, reméltem, hogy ez a helyzet. Ha az, ami rám várt, hasonlított volna erre a helyre, szívesen követtem volna őt oda.

Nem tudtam, mi van a túlvilágon. Semmilyen módon nem láthattam, bár volt egy olyan érzésem, hogy mások is vannak odakint, akiket nem láthattam. Azt a benyomást is kaptam a Vezetőmtől, hogy több létezik annál, mint amit én tapasztaltam. Nem volt bajom azzal, hogy nem tudtam, és most is így van. Megbarátkoztam azzal, hogy tapasztalataim sok aspektusa egy nagyobb rejtély része marad.

Kiderült, hogy nagyon tévedtem azzal kapcsolatban, hogy mit tartogat a jövőm. Ami ezután következett, arra nem számítottam volna - egy millió év alatt sem.

Elkezdett információkat közölni velem, üzeneteket vagy leckéket, amelyeket a Mennyben lévők át akartak adni nekem és másoknak a Földön. Ezek a tanítások vagy üzenetek olyan fogalmak

voltak, amelyekkel a Mindenható folyamatosan átitatta őket; olyan tudás, amely ennek a helynek a veleszületett része volt, mint ahogyan azon túl is. Ezek az üzenetek olyan tudást tartalmaztak, amelyet sokan közülünk a Földön úgy tűnik, hogy vagy elfelejtettek, vagy soha nem tanultak meg, de a mennyei lét szerves részét képezték.

Ezek az üzenetek valahogy segítettek kialakítani vagy megerősíteni az ottani struktúrát. Minden szellemi entitás valahogyan részt vett ezekben a tanításokban, és sokkal több tudás is. Ez a rész homályos volt számomra - még mindig küszködöm azzal, hogy leírjam ezt a kollektív tudást, és azt, hogy a szellemi világ hogyan lépett vele kölcsönhatásba.

A Vezetőm közölte velem, hogy az üzeneteket eredetileg nekem szánták, hogy javíthassak a saját életemen. Lehetőséget kaptam arra, hogy a saját életemet olyanná tegyem, amilyet valóban élni akarok. Micsoda ajándék!

Az üzeneteket arra is szánták, hogy megosszuk másokkal, hogy megerősítsük azt, amit a hitünkben vagy a spiritualitásunkban tanulhatunk. Bizonyos esetekben ezek lehetnek a kezdete annak, hogy valaki elkezd tanulni a spirituális dolgokról - a bevezetés a mélyebb ismeretekbe és misztériumokba.

Elmagyarázta, hogy a múltban én önként vállaltam, hogy e tanítások hírvivőjeként szolgálok. Valamikor, talán még az életembe való beleszületésem előtt, nyilvánvalóan megállapodást kötöttem, hogy a fényt és a szeretetet szolgálom, bármilyen módon, amit a Mindenható a legjobbnak tart. A Vezetőm valójában egy látomást helyezett el az elmémben erről a történésről. Másokkal együtt álltam egy fénnyel teli teremben, és beleegyeztem, hogy egyfajta hírvivő leszek. Bár nem igazán láthattam azoknak a többieknek a részleteit, egyszerűen csak éreztem a jelenlétüket és hallottam a szavaikat.

De még mindig nehezen tudtam elhinni, hogy valahogyan megállapodást kötöttem, mielőtt megszülettem volna. Hogy történhetett ez meg? Mi van, ha meggondoltam magam, hogy nem akarom megtenni?

A Vezetőm elmagyarázta, hogy a lelkek gyakran beleegyeznek különböző feladatokba, mielőtt az életbe születnek. Ezeket hívásnak nevezhetjük. Egyes feladatok kis léptékűek, mások, mint Nelson Mandela -é, nagyok, de mindegyik önkéntes. Én önként vállaltam az én kis feladatomra, hogy e felismerések hírnöke legyek annyi embernek, ahány embernek szüksége van rá, hogy hallja őket.

Éber énemnek a Földön nem volt tudatos emléke erről a megállapodásról, de a Vezetőm finoman emlékeztetett rá. Világossá tette, hogy most jött el az idő, amikor teljesítem a szerződés rám eső részét. De mivel ez önkéntes volt, dönthettem úgy is, hogy nem követem ezt a hivatást. Nem kellett haraggal vagy megtorlással szembenéznem, ha elsétálok a feladat elől.

A felelősség súlyának nagyon érezhető érzése lett úrrá rajtam. Szinte fizikailag éreztem, hogy súly nehezedik a vállamra, és megkérdőjeleztem, hogy képes vagyok-e megfelelni a feladatnak. De úgy tűnt, hogy a lelkemben nem volt választásom. Nagyon mélyen akartam ezt csinálni, és valamilyen módon kötelességemnek éreztem, hogy elvállaljam ezt a feladatot.

A leckéim ezzel a spirituális lénnyel kezdődtek.

Újra végigsétáltunk a tájon, és sok mindent közöltünk, amit a túlvilági szellemi lények azt akarták, hogy mi itt a Földön megértsünk. Kicsit úgy éreztem magam, mint Luke Skywalker, akit Az Erőre Yodán keresztül tanított.

A táj továbbra is lenyűgözött. A színek a különböző érzelmekkel összhangban vibráltak. A fák nem feltétlenül voltak zöldek, és az ég sem volt mindig kék. Olyan belső energiával és színekkel zümmögtek, amelyek szeretetet, hálát és örömöt sugároztak. Néha a fák kinyíltak, és a horizonton távoli, alacsony hegyeket láttam csillogni. Köd lepte el oldalukat, és mint minden más, úgy tűnt, ők is mély, belső energiát sugároznak.

Furcsának találtam, hogy nem hallottam semmit, csak a fák levelei között suhogó szellő lágy suttogását, és a Vezetőm hangját, amikor beszélni akart hozzám.

Tudom, hogy mindez bizarrul hangozhat, mintha valami félresikerült LSD utazáson lennék, de akkor is és most is értelmet nyert számomra. A Vezetőm elmagyarázta, hogy amit én tájnak láttam, azt részben az én saját interakcióm hozta létre ezzel a hellyel. A Mindenható azt akarta, hogy

biztonságban és jól érezzem magam itt, ezért olyan táj vett körül, amely ismerősnek tűnt számomra. Valahogy az egyéni gondolataim és érzéseim segítettek kialakítani a dolgokat, amiket láttam, és ahogyan megtapasztaltam őket. Gördülő dombokat és gyönyörű fákat láttam, amelyek között füves, virágokkal teli rétek váltakoztak. De egy másik látogató lehet, hogy egy völgyben állt, körülötte tornyosuló hegyekkel, vagy talán egy meleg tengerparton ült valahol a trópusokon. Úgy tűnt, mintha ez a hely részben részvételi élmény lenne.

Ezért is jelent meg a Vezetőm az ő formájában, emberi nőként. Ez a forma kényelmes volt számomra, barátságos és gondoskodó. Amit benne és a tájban láttam, az részben kifejezetten nekem készült. De az általam érzékelt alapok, a szeretet, a jelenlét és a sugárzó energia, az egész Mennyország szerkezetét alkották. Ez volt a mag, amelyre minden más épült.

Hűha. Nehezen tudtam megbarátkozni ezzel a koncepcióval. Miközben próbáltam ezt feldolgozni, tovább kanyarogtunk a fák között.

Néha beszélt, úgy adta át az információkat, ahogy mi ketten, mint kollégák a munkahelyünkön. Máskor a kommunikáció inkább spirituális alapú volt. Ezek a spirituális közlések érzések és benyomások formájában érkeztek hozzám, egyenesen az elmémbe és a szívembe. Néha egyszerűen csak a közvetlen tudás érzését éreztem, máskor pedig szavakkal vegyes érzéseket és vizuális képeket tapasztaltam. A kommunikációnak ez a nem verbális módja eleinte furcsának tűnt, de nem kellett sok idő, hogy természetessé váljon.

Ahogy folytatta a tanítást, rájöttem, hogy a spirituális világ egészen másképp működik, mint a Föld. A Mennyországban egyáltalán nem kedvelik a szóbeli kommunikációt. Valójában a tudás küldésének és fogadásának meglehetősen kínos és tisztázatlan formájának tűnt. Valahogy azon a helyen, azon a szellemi birodalomban, amelybe csak egy kis bepillantást nyerhettem, az ottani lények a kommunikációnak sokkal mélyebb formáit használják. Ezek a más formák közvetlenebbek, szebbek és szeretet teljesebbek, mint bármi, amit mi itt a Földön tapasztalunk.

Az információ még mindig elárasztotta lényemet. Küszködtem, hogy mindezekre emlékezzek, de ő azt mondta, hogy ne aggódjak. Minden ott volt, elzárva az elmémben.

Az üzenetek, amelyeket átadott nekem, az alapokat foglalták magukban - *„Spirit 101”* az én kifejezésem erre. Ő és azok, akik rajta keresztül beszéltek, közölték velem a szeretet, a közösség, a hála, a társas kapcsolatok természetét, azt, hogy spirituálisan mindannyian kapcsolatban vagyunk, hogy soha nem vagyunk egyedül, és még sok minden mást. Ezekkel az üzenetekkel a könyv II. részében fogok részletesen foglalkozni.

A kommunikáció során időnként valahogy éreztem a kollektív érzelmeket ezektől a többi szellemi lénytől - a szárnyaló örömtől a szörnyű szomorúságig - bizonyos események, eszmék és érzések miatt a társadalmunkban. Nem láthattam ezeket a lényeket vagy lelkeket, csak "hallottam" és éreztem, hogy a tudás és érzés sok rétege érkezik hozzám. Ilyenkor az érzelmek érzelmileg feltöltött "hullámokként" jöttek át a testemben. Képzeljetek el egy elektromos szelet, amely ahelyett, hogy végigsöpörne a bőrötökön és továbbhaladna, szó szerint átmegy minden sejteteken.

A többi szellemi lény, akit a Vezetőm képviselt, képes volt közölni velem az érzelmeiket és gondolataikat rajta keresztül. Még mindig nem tudom, hogyan működik ez, vagy hogyan írjam le. Csak azt éreztem, hogy időnként sok lény tudása és érzelmei jutottak el hozzám.

Többször is túl nagy volt ezeknek a kollektív gondolatoknak és érzéseknek az intenzitása. Az elmém még mindig az emberi mivoltomhoz volt kötve, és egyszerűen nem tudott megbirkózni a kozmikus méretű gondolatokkal és érzésekkel. A térdeim megroggyantak, és a földre estem, ahogy küzdöttem, hogy feldolgozzam mindazt, ami bejött. Azok a szellemi lények szárnyaló örömöt éreztek, amikor rajtunk keresztül tanúi voltak születésünknek vagy halálunknak. Örömteli módon látják az emberi halált; számukra az a lélek végre és teljesen hazatér. A szomorúság akkor jön, amikor látják, hogy közülünk hányan gyűlölik saját magukat, rosszul bánnak magukkal vagy szeretteikkel, úgy érzik, hogy elkülönülünk a Mindenhatótól és egymástól, vagy meggyőzik magukat arról, hogy valahogy nem vagyunk elég méltók vagy különlegesek ahhoz, hogy megtapasztaljuk a boldogságot és az örömöt.

Miután magamhoz tértem e spirituális érzelmek érzéséből, a Vezetőm elmagyarázta a szerepemet: az én feladatom lesz az üzeneteket olyan formába önteni, amit én és más emberek is

megérthetnek. Az én feladatom az volt, hogy szintetizáljam azt, amit közölt velem, emberi perspektívát adjak neki, majd terjesszem az információt a lehető legtöbb embernek, kezdve velem és a családommal. Ismét biztosított arról, hogy a tudás most már mélyen belém van ültetve.

Lényem legmélyéig megrémültem, és pánikba estem. A félelem hulláma végigsöpört a lelkemben.

Bár tudtam, hogy ezt fogom tenni, hogy ezt kell tennem, hogy lelkileg kötelességem megtenni, a gondolat, hogy valamiféle hírvivő leszek, halálra rémített. Ki hinne nekem? Kigúnyolnának vagy bolondnak neveznének? Féltem, hogy a barátaim és a családom bolondnak tartana. Tudtam, hogy elveszíteném a hitelességemet néhány tudós barátom körében, és rájöttem, hogy néhányan, akiket évek óta ismertem, talán úgy döntenének, hogy véget vetnek a velem való barátságuknak. Féltem a gúnytól, a hitetlenkedéstől és a személyiségem elleni támadásoktól, mert bizonyára nem éltem szent életet. Végül pedig attól féltem, hogy milyen mélyrehatóan megváltozhat az életem.

És ami a legrosszabb, miért hinné el nekem bárki is?

Én egy viszonylagos senki vagyok. Nem sokban különbözöm senki mástól - egy meglehetősen átlagos tudós, művész és író. Nem vagyok spirituális guru, szent, pap vagy apáca. Nem adtam fel az életemet egy vallás szolgálatára. Hibákat követtem el - rengeteget. És mindennek tetejébe amúgy sem hiszek mindebben. Miért foglalkozna bárki is azzal, amit mondani akarok?

De a szívem mélyén tudtam, hogy a régi életem hamarosan meghal, és valami új veszi át a helyét. Az új élet valahogy erre a tapasztalatra fog épülni, bár nem teljesen ez fogja meghatározni. De félelmet éreztem, mert nem tudtam, hogy a jövőm hogyan fog kinézni vagy milyen érzés lesz részleteiben. Annak ellenére, hogy az életem nem igazán működött jól, és úgy gondoltam, hogy valami újat akarok, eleinte féltem az új élettől, mert ismeretlen volt. Féltem átadni magam a feladatnak és a Léleknek.

Azt is tudtam, hogy nincs más választásom. Lényem legmélyén felismertem és éreztem, hogy nagyon mélyen elköteleztem magam a szolgálat mellett, és nem akartam ezt az elkötelezettséget felrúgni. Ki voltam én, hogy visszautasítsam Istent?

Belső harcba kezdtem ezzel a megbízatással kapcsolatban, amely úgy éreztem, hogy órákig, sőt napokig tartott. Talán a Mennyországban ez így is volt.

Éreztem, hogy a Vezetőm kezdett kissé belefáradni a kételyeimbe és küzdelmeimbe. Talán számára az ilyen megbízások normálisak, de számomra ez sokkal nagyobb feladatnak tűnt, mint amit valaha is akarnék vagy el tudnék végezni.

Hirtelen meglepett azzal, hogy lefeküdt az egyik rét közepére, ahová betévedtünk, és meghívott, hogy csatlakozzam hozzá, mint a kisgyerekek tennék, feküdjek a magas fűben, és bámuljam az eget. Úgy tűnt, hogy egy kis könnyedséggel és játékkal próbálja enyhíteni a félelmemet. Sikerült is. Bámultunk fel a kobaltkéken csillogó égboltra, néztük a felhőket, ahogy elsodródnak mellettünk, és vihogtunk, mint a kislányok. Egyszerűen csak barátok voltunk, akik élveztük a meleg, napsütéses nyári napot, és felnéztünk az égre, hogy felhőnek álcázott nyulakat, sárkányokat és lovakat keressünk. Volt néhány mókás pillanatom, amikor felbámultam abba a gyönyörű, csillogó kékbe, és megpróbáltam megnevezni az alakzatokat, amelyek olyan gyorsan jöttek és mentek, mint egy lélegzetvétel.

Felhőállatokat kiszúrni a mennyben - micsoda utazás! Azt feltételeztem, hogy a spirituális lét csupa komolyság, ünnepélyesség és szigorú arc, de ő megengedte, hogy lássam, milyen játékos, szeretetteljes és örömteli is lehet.

Miközben a felhőket figyeltük, és állatformákat szedtünk ki, hirtelen rájöttem, hogy ez a mellettem lévő szellemi lény már nagyon régóta a barátom[11]. Még mindig nem tudom hová tenni őt ebből az életemből, de úgy tűnt, hogy régen látott barátok vagyunk, akik sok év különélés után újra találkoztak.

Ott maradt velem, csendben maradt, és hagyta, hogy minden belém ivódjon, miközben az eget figyeltem. Teljesen élveztem ennek a helynek a békéjét és szeretetét, és még mindig csodálkoztam a mindent átható szerető Jelenlét érzésén. Semmit sem akartam feladni ebből. El sem tudtam képzelni, hogy elmegyek, még akkor sem, ha azt mondták, hogy vissza fogok térni a Földre.

Utólag úgy gondolom, hogy egy utolsó esélyt adott nekem, hogy élvezzem azt a helyet, mielőtt visszatérnék a földi életbe, és egy kórházban fekvő, összetört testbe.

Végül az oldalára fordult, és rám nézett, mondván: "Nekem hamarosan mennem kell, és itt az ideje, hogy visszatérj az életedhez". Felállt, és kinyújtotta a kezét, hogy felsegítsen.

Pánik és düh lobbant fel bennem. NEM akartam visszamenni. Sejtettem, hogy ami ott vár rám, az nehéz, fájdalmas és érzelmileg megrázó lesz. Egy szörnyen traumatikus balesetből felépülni hatalmas kihívásokkal járt, de tudtam, hogy ezzel a projekttel, amit vállaltam, az életem gyökeresen megváltozik. Ez a változás megrémített.

Vonakodva engedtem neki, hogy segítsen felállni. Megfogtam a kezét, és ő felhúzott. Teljesen össze voltam zavarodva: zokogtam, tiltakoztam, hogy nem akarok visszamenni az életembe, hogy vele akarok menni az igazi Mennyországba. Bár be kellett tartanom egy kötelezettséget, egy részem kétségbeesetten maradni akart. Ez nem volt egy büszke pillanat számomra. Olyan lettem, mint egy hisztit kirobbantó kisgyerek! Rettegtem attól, hogy visszamegyek az összetört testembe, és az előttem álló hetek és hónapok ismeretlenségébe.

Hiszem, hogy Vezetőm azt akarta, hogy teljes tudással rendelkezzem, hogy felkészítsen az előttem álló útra, ezért bepillantást engedett a közeljövőmbe. Nem volt könnyű nézni, és bizonyos értelemben megerősítette néhány félelmemet. Megmutatta nekem egy kapcsolat fájdalmas felbomlását, a hosszú ideig tartó egyedüllétet, és azt, hogy az előttem álló út nehéz lesz számomra, nemcsak fizikailag, hanem érzelmileg is. Nem akartam szembenézni vele, és nem akartam visszatérni.

A Vezetőm megérezte a félelmeimet, és biztosított arról, hogy hosszú távon anyagilag rendben leszek, a Mindenható vigyázni fog rám, és nagyon boldog leszek. Megengedte, hogy bepillantást nyerjek ebbe a jövőbeli boldog életbe, egy szerető partnerrel és a mélységes beteljesülés érzésével, de ez az idő még nagyon távolinak tűnt számomra.

Még annak a lehetőségnek a tudatában is, hogy az általam elfogadott küldetés jobbra változtathatja az életemet, még mindig vele akartam menni. Ha ez a hely egyszerűen a Mennyország kapuja volt, akkor maga a Mennyország is csodálatos lehet, gondoltam.

Ki gondolta volna, hogy egy szellemi lénnyel fogok vitatkozni, nem sokkal azután, hogy küldetést adott nekem?

De az igazság az volt, hogy valójában nem akartam elmenni. Ki akart volna? Amikor ott voltam, lényem minden atomjában éreztem egy szellemi jelenlét szeretetét. Ez a szeretet belülről jövő melegség volt, támogató és fényes. Úgy éreztem, hogy átöleltek, elfogadtak, megértettek, a szeretet és fény lényeinek csodálatos családjához tartozom, és a Teremtés nagyon is valóságos, kézzelfogható része vagyok. Nem akartam elhagyni, egy pillanatra sem.

Határozottan kitartott álláspontja mellett, és ragaszkodott ahhoz, hogy elfogadtam egy küldetést, hogy beleegyeztem, hogy visszamegyek a Földre, és szolgálok másokat azzal, hogy továbbadom ezeket a tanításokat. És ismét ragaszkodott hozzá, hogy itt az ideje, hogy elmenjen.

Bár tudtam, hogy ez egy vesztes csata, ellenálltam. Nem akartam visszamenni. El akartam kísérni őt. De hogy abban a pillanatban mit akartam, nem számított.

Még mindig ragaszkodott hozzá, hogy visszaküldjön.

De mielőtt hazaküldött volna, elmagyarázta, hogy egy kicsit segíteni fog nekem, hogy megkönnyítse a dolgomat, amikor visszatérek a testembe. Most ott álltunk egymással szemben. Óvatosan felemelte a jobb karját, és azt a kezét a bal vállamra tette, pontosan arra a helyre, ahol a kulcscsontom eltört. Nem éreztem sok érintést a kezéből, csak egy rövid érintést és meleg energiát, aztán továbbment a bal bordámra. Egy pillanatra a bal oldalamra tette a kezét, majd továbbment a felső mellkasomra, közvetlenül a torkom alá. Röviden megérintette az ujjbegyeivel a felső szegycsontomat, majd visszahúzta a kezét.

Éreztem a szomorúságát, ahogy rám nézett. "Most már tényleg itt az ideje, hogy elmenjek. Neked pedig ideje visszamenned oda, ahová tartozol."

Ahogy elfordult tőlem, hogy távozzon, a rettegés, a félelem és a düh újabb hulláma söpört végig rajtam. Újra kinyitottam a számat, hogy vitatkozzak, de hirtelen egy ágyban ébredtem, zavarodottan és zokogva. Homályos látáson keresztül embereket láttam a szobában kavarogni, de

egyikük sem volt az a nő, akivel az imént heteknek tűnő időt töltöttem. Már most jobban hiányzott, mint ahogy azt ki tudnám fejezni. Az ő elvesztése és annak a helynek az elvesztése a gyász hullámait indította el az egész testemben.

Azt akartam, hogy mellettem legyen, hogy enyhítse a félelmeimet, és nem értettem, miért nincs már velem. Könnyek folytak végig az arcomon. Úgy éreztem magam, mint egy gyermek, akit idegenek elszakítanak az anyjától, és tudtam, hogy nagyon hosszú időbe telik, mire újra láthatom őt. Elkezdődött a küzdelem, hogy újra megbarátkozzam azzal, hogy a Földön vagyok.[12]

Érzékeim lassan visszatértek a lábadozó szoba itt és mostjába. Emlékeztem, hogy túl voltam a műtéten, de még mindig zavarosnak éreztem, hogy hol voltam, és ki a Vezetőm. És a veszteség könnyei még mindig végigfolytak az arcomon. Biztos vagyok benne, hogy a nővérek csodálkoztak, hogy mi folyik itt, miért sírtam, de nem törődtem velük, elmerültem a gyászomban, amiért elvesztettem azt a dicsőséges helyet.

Idővel egyre jobban kezdtem figyelni a lábadozószobára. Orvosok és nővérek mozogtak, és Angela barátom is megjelent mellettem. Végül a sebészem is beugrott, hogy megnézzen - emlékszem, hogy távolinak tűnő hangon mondtam neki, hogy a hátam máris jobban érzi magát. Ismét megismételte, hogy véleménye szerint idővel teljesen felépülök.

Úgy gondoltam, igaza lehet abban, hogy fizikailag rendbe fogok jönni, de azon tűnődtem, vajon szellemileg, érzelmileg vagy lelkileg valaha is a régi leszek-e.

MÁSODIK RÉSZ

Üzenetek a Mindenhatótól

5. FEJEZET

Az Üzenetek

ELÉRTED A KÖNYV SZÍVÉT. Rendben van, ha előre ugrottál erre a fejezetre, hogy rögtön a legjobb részre juss. Használd ezt a könyvet úgy, ahogyan az a legjobban működik az életedben.

PONTOSAN MIK IS AZ "ÜZENETEK"?

Az üzenetek, leckék vagy felismerések csak néhány olyan gondolat, amelyet a Vezetőm át akart adni nekünk, hogy jobb életet élhessünk. Ezek az üzenetek azok a fő koncepciók, amelyeket a vele töltött idő alatt kaptam. Eredetileg kifejezetten azért irányította hozzám ezeket a felismeréseket, hogy segítsen nekem a saját életem javításában, és úgy gondolta, hogy másoknak is hasznára válhat.

Mielőtt visszatértem az életembe, a Vezetőm megkért, hogy osszam meg az üzenetekből tanultakat a lehető legtöbb emberrel. Nos, ez nem is annyira kérés volt, mint inkább emlékeztetett arra, amibe már beleegyeztem, hogy megteszem. Az átadási formákat rám bízták, bár a kép, amit a fejembe helyezett, egy könyv képe volt.

Hónapokig húztam az időt, hogy megírjam. Még ha tudtam is, hogy ki kért fel a munka elvállalására, és megértettem, hogy sok embernek hasznára válhat, mégis halogattam. Az egóm az utamba állt. Még mindig féltem attól, hogy valamiféle csodabogárnak, őrült nőnek vagy hazugnak néznek majd. Hogy csak a figyelmet vagy a hírnevet akartam, vagy hogy egyszerűen csak kihasználok egy tragikus eseményt. A mások véleményétől való félelmem hónapokig visszatartott attól, hogy elkezdjem ezt a projektet.

2014 tavaszán próbaképpen elkezdtem dokumentálni az élményeimet a blogomban (TheSpiritWay.Blogspot.com). Úgy gondoltam, hogy ez a fórum talán kielégíti a Kalauzomat, így hagyhatom, hogy a könyvprojekt a semmibe vesszen.

Valami furcsa dolog történt a blogom írása közben. Az írás folyamata arra kényszerített, hogy átgondoljam és mélyen meditáljak az információkon. Azok az emberek, akik olvasták a blogomat, visszajelzést is adtak arról, hogy az üzenetek milyen hatással voltak rájuk. Az ő tapasztalataik ezekkel a felismerésekkel arra bátorítottak, hogy folytassam az írást. A blogom lett a módom arra, hogy feldolgozzam mind magát a halálközeli élményt, mind a tudást, amivel eljöttem. Belsővé tettem, amit tanultam, és végül feldolgoztam a mások véleményétől való félelmeimet. A Vezetőm által adott bölcsesség ajándékának szépsége és ereje beleivódott a lényembe, és többé nem féltettem a hírnevemet. Megértettem, hogy ez az információ nem mindenkinek való, de ez rendben van. Félrelökve az egómat, rájöttem, hogy itt az ideje, hogy az információ önmagáért beszéljen.

Ezek a felismerések nem a teljes tudáskészletet jelentik, amely a Mennyben elérhető, és nem is arra szolgálnak, hogy helyettesítsék hitünket, vallásunkat vagy hitrendszerünket. Ezek azonban a születési jogunk, olyan információk, amelyeket a lelkünk mélyén hordozunk magunkban, és amelyekről gyakran megfeledkezünk, amikor belegabalyodunk a mindennapi élet drámájába. Ezek az üzenetek arra szolgálnak, hogy gyakorlati segítséget és ötleteket nyújtsanak egy nagyszerű élet megéléséhez, és arra irányulnak, ahol mi emberek most, ebben az időben és ezen a helyen létezünk.

Az én értelmezésem az üzenetekről a következő: ezek azok a spirituális fogalmak, amelyekre emlékszünk, amikor végül elhagyjuk emberi létünket, és visszatérünk ebbe a birodalomba. Ezek az üzenetek ennek a spirituális valóságnak a részét képezik. Közös tudás, részei annak a szeretetkifejezésnek, amit a Mindenható mindannyiunk számára kifejez. Nehéz emberi nyelven elmagyarázni, mert számunkra kevés értelme van annak, amikor azt mondom, hogy ezek az igazságok, és mások, segítenek kialakítani ennek a létezésnek a szerkezetét vagy szövetét. Ugyanúgy részei annak a helynek a valóságának, mint ahogy a gravitáció is része a földi élet valóságának. A gravitáció itt mindent befolyásol, nem tudunk tőle szabadulni, és fizikai létezésünk szerkezetének részét képezi. Hasonló módon ezek az igazságok a szellemi birodalomban is a valóság részét képezik. Mivel annak a helynek az energiája itt van a Földön is, bennünk és mindenen keresztül, ezek a tanítások is ide tartoznak. Lelkünk szintjén ismerjük ezeket az üzeneteket, de gyakran elvesznek a mindennapi emberi életünk megélésében.

Ha most megtanuljuk beépíteni ezeket az üzeneteket, az nagyban javíthatja az életünket és élettapasztalatunkat. Ezek a felismerések segíthetnek mélységet, értelmet, boldogságot és legfőképpen szeretetet vinni létezésünk minden aspektusába. Elmélyíthetjük az itt a Földön szerzett tapasztalatainkat, ha csak néhányat beépítünk ezekből az igazságokból az életünkbe.

A Mindenható valóban azt akarja, hogy gazdag, teljes, szeretetteljes, gyönyörű életet éljünk meg itt az emberi testünkben. Arra kérnek minket, hogy most éljük meg és fejezzük ki a szeretetet, nem pedig arra, hogy egyszerűen várjuk meg, amíg fizikai testünk meghal, hogy megtapasztalhassuk azt. Azt akarják, hogy elképesztően jól éljünk és szeressünk, itt és most, nem pedig azt, hogy várjunk egy későbbi jutalomra.

Ezen üzenetek némelyike ismerősnek tűnhet számotokra. Sokuk évezredek óta a vallási és spirituális tanítások alapvető részét képezi. Miért írunk róluk újra?

A Vezetőm azt mondta, hogy úgy tűnik, sokan elfelejtettük az alapokat. Könnyű belemerülni a mindennapi életünkbe, és elfelejteni, hogy mindannyiunk legmélyén valójában szerető, spirituális lények vagyunk. A lelkünk Isten része, és Isten egy része mindannyiunkban ott van. A szeretet, az útmutatás és az áldások ott vannak számunkra, hogy bármikor hozzáférjünk, amikor csak akarunk vagy szükségünk van rájuk. De néha akkor tanulunk a legjobban, amikor új módon hallunk vagy látunk dolgokat. Egy új formátum másképp hathat ránk, ezért ezek a meglátások segítenek abban, hogy ezt a tudást másképp építsük be a modern világba.

Az üzenetek csak egy hangot jelentenek. Néhányotok számára talán rezonálnak, és segítenek abban, hogy az életetek egy kicsit gazdagabb vagy teljesebb legyen. Mások számára néhány igazságnak nem lesz sok értelme, vagy nem fogják helyesnek érezni. Ez rendben van, és így is kell lennie - nem mindenki tanul ugyanolyan módon, ugyanabban az időben vagy ugyanabból a forrásból. Arra bátorítalak azonban, hogy olvasd végig őket, és nézd meg, hogyan érzel irányukba. Talán válassz ki egyet-egyet, és dolgozz vele, ameddig csak szüksége van rá, beépítve az életedbe.

AZ ÜZENETEK BEMUTATÁSA

Minden üzenetnek saját fejezete van, amely néhány fő részre tagolódik. Először magát az üzenetet úgy fogalmazom meg, ahogyan azt a Vezetőm adta nekem. A "Teljes üzenet" rész a részleteket úgy adja meg, ahogyan azokat a Vezetőm elmagyarázta nekem. Minden fejezetnek van egy "Gondolataim" című része is, ahol, ha tudok, egy emberibb nézőpontot adok az üzenetről. Írni fogok néhány saját tapasztalatomról is, amikor megpróbálom az üzenetet az életem részévé tenni. A legtöbb fejezethez pedig néhány tippet is mellékelek az adott igazság gyakorlatba ültetéséhez.

Lehet, hogy észreveszed, hogy a szöveg "hangvétele" egy kicsit változik, ahogy végigolvasod az egyes fejezeteket. A "Teljes üzenet" fejezetek többnyire a Vezetőm szemszögéből íródnak. Igyekeztem ezt a tartalmat egy kicsit felhasználóbarátabbá és magával ragadóbbá tenni, de még mindig előfordulhat, hogy a rám jellemző stílusomnál formálisabbnak és emelkedettebbnek tűnik. Ne feledjétek, hogy a Vezetőm közvetlen gondolatainak, érzéseinek és vizuális fogalmainak közlését fordítottam le; ő valójában nagyon kevés szót beszélt. Észrevettem, hogy az információ, amit nekem adott, kissé emelkedettebbnek tűnt, mintha nem a mi jelenlegi, informális stílusunkban akart volna kommunikálni.

A "Gondolataim" részt minden fejezetben a saját szemszögemből írtam, így észrevehetitek, hogy a megfogalmazás természetesebb, modernebb és társalgásiasabb. A Vezetőm ragaszkodott ahhoz, hogy a saját gondolataimat és tapasztalataimat is hozzáadjam ehhez a könyvhöz. Kifejezte, hogy fontos számomra, hogy szabadon írhassak arról, hogyan hatottak rám ezek az információk. Ezek a részek egy emberközpontúbb nézőpontot adnak az üzenetekről, valamint javaslatokat arra vonatkozóan, hogy hogyan építhetnénk be őket az életünkbe. Bár egyértelműen a Mindenható hatása alatt áll, igyekszem, amennyire csak lehet, más nézőpontokat is bevonni, hogy a dolgok világosabbá és könnyebben érthetővé váljanak.

Lehet, hogy témákat veszel észre, vagy a fogalmak ismétlődését egyik üzenetről a másikra. Ez az ismétlődés természetes ezen a spirituális helyen, mert semmi sem létezik elszigetelten. Ezek az igazságok úgy kapcsolódnak egymáshoz, mint a pókháló küllős szálai. Ezek alkotják a struktúra nagy részét, és ha megérinted valamelyiket, a többi közül sokan visszhangoznak válaszul. Eleinte nehezen próbáltam mindent úgy szétválasztani, ahogy azt az én kis tudós agyam helyesnek érzet, de aztán rájöttem, hogy az üzenetek nem kell különválasztani. Egymásba olvadnak és összefonódnak, természetes és folyékony módon.

SPIRITUÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

Nem állítom, hogy ezek az üzenetek közvetlenül a Mindenhatótól érkeztek hozzám. Nem így van. A Vezetőm közvetítőként működött. Elmagyarázta, hogy sokak nevében beszélt, beleértve a Mindenhatót is. A magam részéről egyszerűen csak befogadó, hírvivő és tanítvány vagyok. A Vezetőm megkért, hogy tegyem közzé ezt az információt a világba, hogy bárki hasznára váljon, aki úgy érzi, hogy el akarja olvasni, beleértve engem is.

A kommunikáció a Vezetőm által fogalmak, vizuális képek és gondolatok formájában érkezett hozzám, amelyeket közvetlenül az elmémbe helyeztem. Ritkán adott át nekem információt szóban. Egyetlen alkalommal fejezte ki magát szavakkal, amikor úgy tűnt, hogy nem értem meg őt a többi kommunikációs módszer valamelyikén keresztül. Úgy tűnt, mintha néha kissé megakadt volna azon, hogy képtelen vagyok megérteni a gondolatait. Amikor ez megtörtént, nyugodtan váltott arra a kommunikációs módszerre, amiről tudta, hogy könnyen megértem.

Máskor úgy tűnt, mintha egyszerűen csak segített volna emlékezni minderre a bölcsességre. Ez már el volt rejtve valahol mélyen a saját lelkemben, elásva emberségem több rétege alá. Csak szükségem volt valakire, aki segít lehúzni a fátylat és emlékezni.

Megpróbáltam szavakba önteni a közlését, amennyire csak tudtam. Néhány esetben a nyelv nem jött össze, ezért küzdöttem, hogy találjak egy nagyjából egyenértékű kifejezést, remélve, hogy a jelentés átjön. Egy példa erre a szeretet fogalma spirituális szinten. Ez egy nagyon nagy érzés volt, szívet tágító, valami olyan végképp nagy, amit emberi tapasztalatom nem tudott felfogni. Megpróbáltam ezt a hatalmas fogalmat szavakba önteni, de lehetetlennek bizonyult, ezért megtettem a tőlem telhető legjobbat.

MIÉRT EZEK AZ ÜZENETEK?

A Vezetőm azt mondta, hogy ő és a többi szellemi lény látta, hogy nagyon sokan közülünk boldogtalanok vagy beteljesületlen életet élnek. Annyira szeretnének segíteni nekünk, de küzdenek azzal, hogy hogyan érjenek el minket olyan módon, amit mi megértünk. Egyszerűen csak azt szeretnék, hogy szeretet teljesebb és könnyedebb módon lássuk a dolgokat itt a Földön.

Megértem. A balesetem előtt úgy éreztem, hogy nincs sok létjogosultságom, hogy nem sok mindent értem el, és a jövőm sem tűnt túl fényesnek. Volt egy gyönyörű lányom, két csodálatos nővérem, és néhány csodálatos és közeli barátom. De úgy éreztem, hogy az életem többi része megrekedt. Hátat fordítottam a spirituális dolgoknak és a szeretetnek, ugyanakkor nem voltam igazán boldog abban az agnosztikus életben, amit éltem.

Talán itt volt az ideje, hogy visszahozzanak a nyájba, hogy megtanítsák nekem azokat a dolgokat, amelyeket meg kellett tanulnom ahhoz, hogy csodálatos életet élhessek. De egy szörnyű

baleset és egy halálközeli élmény kellett ahhoz, hogy meglássam a fényt. Bárhogy is történt, rendkívül hálás vagyok, hogy megkaptam ezeket az üzeneteket. Remélem, hogy nem kell valami egészen ilyen traumatikus dolgon keresztülmenned ahhoz, hogy hasznot húzz ezekből a szavakból.

AZ ÜZENETEK

Maguk az Üzenetek rövidek és megtévesztően egyszerűek:

1. Nem csak azért vagyunk a Földön, hogy tanuljunk, hanem hogy szeressünk.
2. Te egy csoda vagy - bánj magad úgy
3. Ez a Föld és az univerzum is csoda.
4. Mindegyikünk hatalmasabb, mint képzeljük.
5. Mindannyian, az egész Teremtés kapcsolatban állunk
6. Engedd, hagyd hogy a Mindenható munkálkodjon az életedben.
7. Mutass szeretetet másoknak, engedd meg nekik, hogy szeretetet mutassanak.
8. Tanulj meg a szívedre hallgatni
9. Soha nem vagy egyedül
10. A legerősebb eszközöd a választásod ereje
11. Egyetlen esélyed van az életedre mint te - élj teljes életet!
12. Éld át és érezd a háládat

A könyv ezen részének további fejezetei részletesebben kifejtik és tárgyalják az egyes üzeneteket. Az egyetlen ajánlás, amit adni tudok, hogy olvassátok el az első üzenetet a szeretetről, mielőtt belevetnétek magatokat a többi üzenetbe. Nem kell azonban az összeset az elejétől a végéig elolvasni. Mindegyik egy-egy önálló fejezet, így hagyd, hogy az intuíciód vezessen végig az anyagon. Lehet, hogy a szíved arra kér, hogy az egyiknél tovább időzz, mint a többinél, vagy hogy véletlenszerűen ugorj át fejezeteket. Bármi is legyen az, ami neked megfelelőnek tűnik, az lesz a megfelelő számodra.

Lehet, hogy azonnal megtanulsz valamit, de az is lehet, hogy időbe telik, amíg az információ összeolvad a szíveddel és az elméddel. Lehet, hogy egy vagy több fontosat mond neked, míg mások ebben a pillanatban nem tűnnek annyira fontosnak. Vedd ki ebből, amire szükséged van, tudva, hogy van itt még neked, amikor csak szükséged van rá.

Ez az információ a születési jogotok. Nem az én bölcsességem. Nem én találtam ki. Ez a mi spirituális bölcsességünk része, a tiéd és az enyém. Én csak egyike vagyok azoknak, akiket azért küldtek ide, hogy emlékeztessenek minket arra, amit talán elfelejtettünk.

Még ha nem is tanulsz semmi újat, azt kívánom, hogy újult érzéssel töltsön el annak az élvezet hogy itt lehetsz a Földön, és élheted ezt az életet, amivel most rendelkezel.

Az élet valóban áldás.

6. FEJEZET

Szeretet és Együttérzés

NEM AZÉRT VAGYUNK A FÖLDÖN, hogy egyszerűen csak tanuljunk, hanem hogy szeressünk. Azért vagyunk a Földön, hogy szeressünk mindenkit és mindent. Arra vagyunk hivatottak, hogy örömünket leljük és megtapasztaljuk abban, hogy szeretetet érzünk és fejezzük ki mások felé. A szeretet és az együttérzés cselekedetein keresztül kerülünk közelebb szellemi belsőnkhöz és Istenhez.

TELJES ÜZENET

Ahogy a Vezetőmmel sétáltam a Mennyország én kis szegletének táján, egy mély, szeretetteljes jelenlét érzése áradt át mindent. Ez az érzés még mindig visszhangzik bennem, még a Földön is. A legnehezebb dolog, amiről le kellett mondanom, amikor visszatértem a testembe, ez a nagyon is kézzelfogható, mindig jelenlévő, mély, erőteljes és támogató szeretet volt.

Gyakran megálltunk a Mennyországban tett sétánk során, csak azért, hogy elmerülhessek a szeretet és a béke óceánjában, ami átáramlik rajtam. Egy domboldalon, a távoli hegyekre néző réten hagytam magam átölelni ezt a szeretetet, miközben a Vezetőm elmagyarázta nekem.

Rámutatott, hogy a szeretet ereje hogyan alakítja ki mindennek a szerkezetét a Mennyországban. Ott állva azon a domboldalon, megengedte nekem, hogy lássam a szeretet energiáját, amely ott mindennek a középpontjában létezik. Nehéz leírni, hogy az ember hogyan látja a szeretet rezgését, ami például egy fa szívében létezik, de ott volt, közvetlenül a felszín alatt. Az ő segítségével teljesen megtapasztaltam.

Kiderült, hogy a szeretet az egyik fő oka annak, hogy a Földön vagyunk. Ahogy a szeretet alkotja a Mennyország szerkezetét, úgy létezik a mi világunkban is. Amíg ott voltam, láttam és tapasztaltam ezt a spirituális szeretetet, mint egy intenzív, meleg, mindent átfogó energia alárendelt áramlatát, amely mindennek a szerkezetét alkotja. Minden fa, minden hegy, minden virág és minden felhő a szeretet középpontjában vibrált. Most, hogy visszatértem a rendes életembe, itt a Földön is érzem ezt a szeretetteljes energiát. Mindenütt ott van körülöttünk, és amikor megengedem magamnak, hogy teljesen megtapasztaljam, akkor ennek a szeretetnek az érzése és érzete lehengerlő szépségű. Még mindig elérzékenyülök, amikor megengedem magamnak, hogy lássam és megtapasztaljam ezt a szeretetet.

A valóságban a spirituális szeretet mindkét birodalom - a Menny és a Föld - középpontjában áll. A szeretet a Teremtőnkhöz és egymáshoz való kapcsolódásunk örömteli kifejezése itt a Földön.

A szeretet és a szeretetteljes lét által élünk teljes életet.

A spirituális szeretet nem azt jelenti, hogy csak azokat az embereket szeretjük a családunkban, vagy egyszerűen azokat, akikkel egyetértünk, hanem azt, hogy mindenkit és mindent szeretünk.

Ez a Nagy Szeretet, és nekünk, embereknek nem mindig könnyű így élni.

Minden emberben van egy spirituális szikra. Minden ember az isteni szeretet kifejeződése - nem csak azok az emberek, akiket családtagnak vagy barátnak tekintünk, hanem mindenki. Amikor a másik szemébe nézünk, közvetlenül a Mindenhatóba is nézünk. Minden ember az isteniség kifejeződése, egy ablak a Teremtőre, függetlenül attól, hogy milyen a bőrszíne, a vallási hovatartozása, a politikája vagy az anyagi helyzete. Hogyan ne szerethetnénk minden egyes embert, akit látunk, és így a Lelket is jobban szerethetnénk rajtuk keresztül?

Isten nem egyszerűen azt kéri tőlünk, hogy szeressük a többi embert, hanem az egész teremtést. A hegyek, a levegő, az eső, a fák, az állatok és a csillagok mind lelkileg kapcsolódnak egymáshoz. A természet és a világegyetem nem a miénk - kölcsönbe kaptuk őket, hogy gyönyörű életet élhessünk, gyönyörködhessünk a teremtésben, emberként élvezhessük magunkat, és gyakorolhassuk a szeretetet minden dolog iránt. A teremtés minden formájának szeretete a Mindenható és mindazok iránt érzett hálánkat és szeretetünket mutatja, amit kaptunk.

A szeretet amellett, hogy valami, amit érzünk, egy olyan cselekedet is, amit választunk.

Igen, a mi választásunk, hogy minden nap gyakoroljuk a szeretetet valamilyen formában. Ez nem csak egy érzelem, ami megtörténik velünk. Választhatjuk, hogy kiterjesszük a szeretetet, az együttérzést és a kedvességet mindenkire és mindenre az életünkben. Lehet, hogy ez nem könnyű, de erre kérnek bennünket.

Ha a szeretetet választjuk, ha a szeretetet választjuk, és ha azt választjuk, hogy megnyitjuk a szívünket, hogy meglássuk és megtapasztaljuk a szeretetet körülöttünk, akkor mi is tanulni fogunk.

Ha úgy döntünk, hogy a lehető legszélesebb körben szeretünk, valószínűleg meg kell majd tanulnunk, hogyan engedjük el a múltbéli sérelmeket, és hogyan lássunk a felszínen túlra, egyenesen az emberek vagy helyzetek szívébe. Szükséges megtanulni, hogyan legyünk sebezhetőek és együttérzőek, ahogyan a megbocsátás vagy a múlt elengedését is. Felismerjük az együttműködés értékét és az egyéniség szépségét, és azt, hogy hatalmas egyedi egyéniségnek lenni, ugyanakkor megengedni másoknak, hogy önmaguk legyenek.

A szeretet választásával azt választjuk, hogy megnyitjuk magunkat a tanulás és az életünk teljes spirituális kifejeződéseként való megélése előtt.

A SZERETETBŐL TANULVA

A szeretet minden formájának gyakorlása megtanít minket arra, hogy sebezhetőek és nagylelkűek legyünk, hogy együttérzést mutassunk másokkal, önmagunkkal, a világgal és az univerzummal. Ha ezt a szeretetet idővel aktívan megmutatjuk, megtanulunk nagylelkűek lenni szavainkkal és tetteinkkel, és együttérzőek lenni másokkal, függetlenül a körülményektől.

A Vezetőm ragaszkodott ahhoz, hogy igyekezzünk a lehető legjobban kiterjeszteni a szeretetet mindenkire és mindenre a Földön: rád, a házastársadra vagy partneredre, a barátaidra, a testvéreidre, a barátságtalan szomszédra az utcában, a politikusra akivel nem értesz egyet, azokra az emberekre a tengeren túl, akiket az országod tavaly megszállt, azokra, akiknek a bőrszíne egy-két árnyalattal eltér a tiédtől, azokra, akik egy kicsit másképp imádkoznak, mint te, az ellenfél csapatának szurkolóira, és még az állatokra is. Mindannyian Isten részei, és Isten mindannyiukat szereti.

Azzal, hogy kiterjesztjük a szeretetünket mindenkire és mindenre, szeretjük az egész teremtést, ezért szeretjük az egész Mindenhatót. Nem csak a Mindenható egy részét, ahogyan most a legtöbben tesszük. Hanem az egész Mindenhatót.

MÉLTÓ VAGY A SAJÁT SZERETETEDRE

Minden és mindenki spirituálisan kapcsolódik. Próbálj meg mindent szeretettel és megbecsüléssel szemlélni magad körül, ami a Teremtőnkhöz kötődik.

Ez rád is vonatkozik.

A Mindenható része vagy, és a Mindenható egy része van benned. A szeretet cselekedete, amiről beszélek, rád is kiterjed. Szeressétek magatokat azért az emberi és szellemi lényért, aki vagytok. Érezzetek kedvességet és együttérzést az iránt a személy iránt, aki vagytok. Fejtsd ki háládat magad felé, ahogyan bármely más ember felé tennéd.

Önmagad feltétel nélküli szeretete az egyik legértékesebb ajándék, amit visszaadhatsz Istennek. Ezzel mélységes hálát mutatsz a Mindenható egyik értékes teremtménye - te magad - iránt!

Önmagad szeretete azt jelenti, hogy elfogadod mind a világos, mind a sötét oldaladat. Lehet, hogy már most is átölelheted lényed fénnyel teli részét. Ez az a rész, amit megengedsz a világnak, hogy lásson. A kedves oldal, az együttérző rész az az arc, amelyet szívesen mutatunk a világnak. De van egy sötétebb oldalad is (mindenkinek van), és ez is megérdemli a szeretetedet, az együttérzésedet és a kedvességedet. A sötétebb oldal az, amit nem akarod, hogy a világ lásson, de ez is része az emberi létnek. A harag, a féltékenység vagy a hazugságok elmondása is része lehet a sötét oldalunknak. De a sötétség is a részünk. Az egyetlen módja annak, hogy ezt a sötét oldalt a fénybe hozd, hogy olyanná változtasd, amit büszkén megosztasz, az, hogy szeretettel öleled magadhoz. Terjesszétek ki felé az együttérzést és a kedvességet. Engedd, hogy valami gyönyörűvé, produktívvá vagy kreatívvá alakuljon át.

Ez az önszeretet nem egy ego-vezérelt, nárcisztikus szeretet, hanem egy igazán együttérző, átölelő szeretet és kedvesség. Szeretni azt, aki és ami vagy, azt jelenti, hogy gyengéd vagy önmagaddal, de azt is jelenti, hogy erőt érzel és meghozod a kemény döntéseket, amikor szükséges az életedben. Azt jelenti, hogy hajlandó vagy legyőzni, feldolgozni vagy elengedni a negatív szokásaidat és félelmeidet, hogy a legnagyobb tisztelettel bánj magaddal és a testeddel, hogy egészséges ételekkel tápláld, hogy távol maradj a romboló anyagoktól, és hogy úgy bánj a testeddel és az elméddel, mintha a Mindenhatóé lenne, mert egy bizonyos szempontból az is.

Te egy szellemi lény vagy - kérlek, kezdj el úgy bánni magaddal.

Ha egy spirituális mester jönne hozzád vacsorázni, mivel etetnéd meg? Jól éreznéd magad, ha olcsó, elviteles pizzát, sült csirkét, kukoricás csipszet és túlságosan feldolgozott sajtos terméket szolgálnál fel? Vagy egy jó, egészséges ételekkel teli, házi készítésű ételt szolgálnál fel, például lazacot vagy vegetáriánus főételt, édesburgonyát, salátát és egy kis csodás étcsokoládét? Bánj úgy saját magaddal, mint egy spirituális mesterrel, mert a szíved mélyén te is az vagy.

A megfelelő testmozgás egyben szeretetnyilvánítás is önmagad felé. Emlékszel, hogyan utazott Jézus és Buddha? Gyalogoltak, folyamatosan. Menjetek ki és sétáljatok, fussatok, biciklizzetek, ússzatok, vagy bármilyen tevékenységet, amit élveztek. Használd a tested ajándékát a saját legmagasabb potenciáljához. Becsüld meg. Érezd és szeresd, ahogyan az összes izom, ideg, csont, szalag és ín harmóniában dolgozik, hogy fel- és letúrázz a dombon, a parkon keresztül vagy a kanyon szélén. A testednek szüksége van a testmozgásra ahhoz, hogy fejlődni tudjon.

Szeresd magad. Szeressétek magatokat, mint a Mindenható teremtményét.

A Mindenható viszont mosolyogni fog rád.

GONDOLATAIM

A szeretet mennyiségét és intenzitását, amit a Mennyben éreztem, nehéz szavakba önteni. Még most is, amikor erről beszélek másokkal, ennek a szeretetnek az emléke gyakran mély érzelmeket vált ki belőlem. Még mindig nagyon erőteljes számomra, részben azért, mert az üzenete képezte a kapott információk és az általam tapasztaltak magját. Ez az egy üzenet önmagában egy egész könyv témája lehetne, de ebben a kötetben megpróbálom leszűkíteni a legalapvetőbb, legfontosabb összetevőkre.

Amikor ott voltam abban a "mennyország előtti" állapotban, az volt a legmélyebb benyomásom, hogy mennyire áthatott mindent a szeretet. A szeretet mindenütt ott volt. Ez alkotta mindannak a szerkezetét, ami körülvett engem. Ki hinné el, hogy a szeretetteljes energia képes a dolgok szerkezetét kialakítani? De ott így volt. Éreztem, ahogy az ereje mindent átsugárzott: a tájat,

az eget, a virágokat, a felhőket, és még engem is. A szeretet, amit éreztem, térdre kényszerített, és hihetetlen örömtől sírtam. Visszatértem spirituális otthonunkba, ahol mindannyiunkat feltétel nélkül szeretnek. Nem csoda, hogy csak azután vettem észre a Kalauzomat, miután éreztem, hogy a szeretet első rohama átjár. Ez az isteni szintű szeretet annyira mindent betöltő, befogadó és tökéletes volt, hogy nehezen tudtam másra koncentrálni.

Megtanultam, hogy az egyik fő ok, amiért itt vagyunk a Földön, egyszerű: szeretni. Ennyi. Ha csak ennyit kapsz ebből a könyvből, akkor megértetted a fő üzenetét. Igen, azért is vagyunk itt, hogy élvezzük emberi mivoltunkat, és talán még tanuljunk is, de a lényege annak, hogy miért vagyunk itt, a szeretet.

Bár az üzenet nagyon egyszerűen hangzik, emberként nem mindig könnyű a gyakorlatba átültetni.

Arra kérnek minket, hogy mindenkit szeressünk, függetlenül politikai meggyőződésétől, vallási hovatartozásától, munkakörétől, éves jövedelmétől, bőrszínétől, korától, és attól, hogy ők viszont kit szeretnek. A Mindenható azt kéri, hogy tegyük félre a nézeteltéréseinket, és találjunk ki valamilyen módot arra, hogy becsüljük és tiszteljük egymást, mint olyan szellemi teremtményeket, amilyenek vagyunk. Ez nem azt jelenti, hogy mindenkivel egyet kell értenünk, de azt igen, hogy a szeretet és az együttérzés révén azon dolgozunk, hogy legyőzzük a különbözőségeinket, és megoldjuk a problémáinkat, együtt, egy emberiségként.

Ez nem hangzik túl könnyen, ugye?

Ez nem azt jelenti, hogy mindenkit befogadunk az otthonunkba, vagy romantikus kapcsolatot létesítünk velük. Nem kell mindenkivel barátkoznunk, aki keresztezi az utunkat. Még csak nem is kell mindenkit kedvelnünk. Azt azonban jelenti, hogy a többi embert teljes mértékben annak ismerjük el, aki: olyasvalakinek, aki a szeretet spirituális szikráját hordozza a szívében. Azt jelenti, hogy tiszteletet, együttérzést, kedvességet, szelídséget és ezáltal szeretetet mutatunk nekik.

Azt is jelenti, hogy megtanuljuk ugyanezt a szeretetet kiterjeszteni magunkra is.

Nem, ez biztosan nem könnyű, de ez a legfőbb életünk értelme, különösen most, amikor annyi nehézséggel kell szembenéznünk ezen a bolygón.

MI A SZERETET?

A szeretet fogalma olyan hatalmas, hogy talán soha nem jutunk el egy elfogadható, működő definícióhoz. Megkíméllek benneteket az összes összetevőjéről szóló hosszú, bonyolult vitáktól, és egyszerűen csak leegyszerűsítem a lényegi elemeire, ahogy én most értem őket.

Nekem személy szerint tetszik az a megkülönböztetés, amelyet az ókori görögök használtak a szeretet leírására. Többféle fajtát határoztak meg, köztük az agapét, a filiát és az erószt.

Az agapéra úgy gondolhatunk, mint igazán önzetlen, jótékony, feltétel nélküli, mélyen együttérző szeretetre. Az Újszövetség az agapét azzal a lelki szeretettel tette egyenlővé, amelyet Isten érez az emberek iránt, és azt hiszem, ez az a fajta szeretet, amelyre sok vallási hit tagjai törekszenek mások iránt. Véleményem szerint az igazi agapé nem szűkölködő, önző, gyerekes, követelőző, önimádó vagy irányító. Nagyon is nyílt szívű, mélyen együttérző és önzetlen.

Félelmetesnek hangzik? Akkor térjünk át valami emberibb dologra.

A filia a "testvéri szeretet" emberi érzése. Gondoljatok rá úgy, mint a tiszta, önzetlen, plátói szeretetre, amit egy barátotok iránt érezhetnétek, és máris elég közel vagytok a filia megértéséhez.

Az erószt úgy képzelhetjük el, mint a szexualitáson alapuló szerelem érzését. Gondolom, hogy sokunknak, felnőtteknek ez ismerős.

Másrészt a buddhizmus nagy hangsúlyt fektet mind az együttérzésre, mind a kedvességre. Az együttérzés általában azt jelenti, hogy "mély együttérzést és szomorúságot érzünk egy másik ember iránt, akit szerencsétlenség sújt." [13] A kedvesség barátságos érzés, jóindulatú vagy nagylelkű hozzáállás valaki iránt; figyelmes, segítőkész, gyengéd vagy emberséges.

Az a fajta szeretet, amelyet a mennyben töltött időm alatt éreztem, inkább az agapéhoz hasonlított. Olyan szeretet volt ez, amely mintha meghaladta volna az emberi tapasztalatot. Ez

tisztán spirituális volt, és valószínűleg a legtöbb földi ember számára nem teljesen elérhető. De az agapé fogalmát kiindulópontként használhatjuk annak meghatározásához, hogy mi az, amire minket felkértek.

Ami engem illet, megpróbálom kombinálni az agapé, a filia, a jóság és az együttérzés fogalmait, hogy kitaláljam, milyen típusú szeretetre törekszem. Ezt szeretném adni a körülöttem élő embereknek és a világnak. Nem vagyok szent, és messze nem vagyok tökéletes, így a tiszta agapé valószínűleg elérhetetlen számomra. De törekedhetek rá, ahogy arra is, hogy kedves és együttérző legyek mindenkivel és mindennel.

Mostani életemben azzal kezdem, hogy kedvesen és együttérzően bánok az emberekkel, majd hozzáadok egy kis testvéri szeretetet és annyi agapét, amennyit emberi, és így nem tökéletes természetemhez képest csak tudok. Néhányan ezt a kombinált koncepciót szerető kedvességnek neveznék, és ez egy egyszerű módja annak, hogy így gondolkodjunk róla.

A tanulság ebből az, hogy tegyük meg a tőlünk telhető legjobbat. Legyünk kedvesek, amennyire csak lehetséges. Érezzünk együttérzést másokkal szemben minél gyakrabban. Terjesszünk ki némi testvéri szeretetet, és törekedjünk az agapéra, amikor csak lehet.

A szeretet minden definíciója hibás valamilyen módon. Ahogy a Tao ("a Tao, amit meg lehet nevezni, nem a Tao"), úgy a szeretet, amit itt megnevezünk, nem a szeretet érzése, amiről beszélünk. Nehéz meghatározni, és a szeretet bármilyen emberi definíciója nem tesz igazságot magának a szeretetnek.

Ha csak arra gondolsz, hogy a szeretet a másik és a körülöttünk lévő emberek iránti mély, önzetlen ragaszkodás, törődés és együttérzés érzése, az máris elindít téged a megértés útján.

AKTÍV SZERETET

Megtanultam, hogy a szeretet aktív és nem feltételekhez kötött. Egyszerűen csak szeretünk, függetlenül a külsőségektől. Ez a fent leírt agapé. Lehet, hogy nem értek egyet azzal, amit egy másik ember tesz vagy képvisel, de a Mindenható részeként kedvességet és együttérzést nyújtok neki, ez az, amire felkértek.

Ez a tevékeny szeretet új fogalom volt számomra, de amikor láttam, hogy bemutatták, érthetővé vált. A Vezetőmnek nem feltétlenül tetszett az életem néhány eddigi döntése. Ezt elég világossá tette. De ez nem akadályozta meg abban, hogy szeretetet nyújtson nekem. Szinte folyamatosan körülvett szeretetével és együttérzésével, miközben vele sétáltam. Éreztem, hogy megérti a nehézségeket, amelyekkel mindannyian szembesülünk itt a Földön, és azt akarta, hogy mindannyian tudjuk, hogy még mindig aktívan szeretnek minket.

Ez az a szeretet, amelyet Jézus tanított, amikor ezen a Földön járt. Ezt a szeretetet tanította Buddha is, és Szent Ferenc is. Ez az a szeretet és együttérzés, amelyet viszont nekünk is meg kell próbálnunk kiterjeszteni mindenkire. Gyakran úgy döntünk, hogy visszatartjuk, vagy nem vagyunk képesek megadni ezt a neveltetésünk, félelmeink, patológiáink, haragunk, félreértéseink vagy tapasztalataink miatt.

Végső soron azonban félre kellene tennünk a kifogásokat, át kellene dolgoznunk a belső blokkjainkat, és egyszerűen csak elkezdenünk egy kicsit többet gyakorolni a szeretetet, a kedvességet és az együttérzést.

Egyszerű, de határozottan nem mindig könnyű.

Azt hiszem, sokan közülünk felismerik, hogy az emberiség egy olyan ponton van, ahol valóban meg kell tanulnunk szeretni egymást. A jó hír az, hogy ezt meg is tudjuk valósítani. Ha azonban úgy döntünk, hogy meg sem próbáljuk, az nem oké. Senki sem tökéletes, senki sem lesz képes 100%-ban szeretni, de megpróbálhatjuk. Megteszünk minden tőlünk telhetőt. A Mindenható csak ennyit kér.

Többé nem engedhetjük meg magunknak, hogy figyelmen kívül hagyjuk, vagy ami még rosszabb, gyűlöljük a többi embert egy térképre rajzolt önkényes vonalak alapján, vagy hogy melyik ajtón lépnek be szombaton vagy vasárnap. A Vezetőm arra kért minket, hogy intelligens,

együttérző, szerető lények bolygójaként gyűljünk össze. Itt az ideje felismerni, hogy minden ember ugyanolyan értékes, mint bármelyik másik, függetlenül a kontinensétől, bőrszínétől vagy nyelvétől. Meglátni a Mindenhatót minden emberben, és tiszteletben tartani, hogy minden ember más néven hívhatja Istent - ez a cél, amiért dolgoznunk kell. Néhányan talán nem is ismerik fel a "Mindenható" szót, és ez rendben is van. A mi feladatunk az, hogy tiszteljük és szeressük emberi különbözőségeinket, gyönyörködjünk bennük, de közben tanuljunk meg együtt dolgozni, hogy valami csodálatosat teremtsünk itt a Földön.

Megtehetjük. Láttam, hogy mi mi vagyunk mindannyian a magunk mélyén: csodálatos, szeretettel teli, fényt és együttérzést sugárzó lények. A jövőnk azon múlik, hogy képesek vagyunk-e érzékelni ezt a minden egyes emberben rejlő belső spirituális lényt, és megtanuljuk-e szeretet-teljesebb, érettebb és együttműködőbb módon együtt élni ezen a bolygón.

Azzal, hogy megtanuljuk szeretni egymást, sok más dolgot is megtanulunk, például azt, hogyan kommunikáljunk szeretetteljes módon, hogyan engedjük el és lépjünk tovább, hogyan engedjük el a "hogyan kellene lennie a dolgoknak" szigorú ragaszkodásainkat, és még azt is, hogyan bánjunk magunkkal gondosan és tisztelettel. Azáltal, hogy megtanulunk szeretni másokat, megtanulhatjuk szeretni önmagunkat is.

A vezetőm szavaival élve:

"Tudjuk, hogy könnyű nektek szeretetet mutatni mások felé, amikor katasztrófa sújt le. Oly sokan közületek felemelkednek, hogy segítsenek válságos időkben: árvíz, földrengés, súlyos tűzvész idején. Miközben üdvözölünk benneteket, amiért ilyenkor segítetek másokon, amiért válság idején szeretetet mutattok, a világnak mindig szüksége van a szeretetetekre, nem csak katasztrófa idején. Másoknak segíteni egy átlagos napon ugyanolyan erőteljes és szükséges szeretetaktus, mint néhány évente segíteni a katasztrófa áldozatain.

Ne várjatok a katasztrófára, hogy megmutassátok másoknak a szereteteteket és a törődést. Végül is a Mindenható sem vár nehéz időkre, hogy szeretetet és törődést mutasson nektek. A Mindenható szeretete mindig körülvesz benneteket, minden nap, minden éjjel, jó és rossz időkben egyaránt. Próbáljátok meg ezt a mintát utánozni magatokban, a körülöttetek lévőkkel. Adjatok szeretetet, Legyetek szeretet, amennyire csak tudtok.

A világod jobb hely lesz az erőfeszítéseidért."

SZERETNI AZOKAT, AKIKET NEM KEDVELÜNK

Hogyan terjesszük ki a szeretetünket olyan emberekre, akiket nem kedvelünk, vagy akiknek a nézetei vagy meggyőződései visszataszítóak számunkra? Hogyan terjeszthetjük ki a szeretetünket - mindenekelőtt - azokra az emberekre, akiket esetleg zsarnokoknak, bűnözőknek vagy terroristáknak tartunk?

Egyelőre hagyjuk el a szeretet szót, és helyettesítsük azt olyan fogalmakkal, amelyeket könnyebb másokra alkalmazni: mély együttérzés és kedvesség.

Az együttérzés és a kedvesség, mint a szeretet szinonimái, az a nézet, amelyet sok spirituális mester tanított és tanít ma is (Jézus, Buddha, a Dalai Láma stb.). És ezek a mesterek azt tanították, hogy az együttérzést és a kedvességet mindenkire kiterjeszthetem.

Az együttérzés kiterjesztése nem jelenti azt, hogy kedvelnem kell a másik embert, egyet kell értenem azzal, amit képvisel, vagy el kell néznem, amit tesz. Olyan emberek esetében, akik másoknak ártanak, határozottan nem értek egyet velük vagy a tetteikkel. Ugyanakkor együttérzek velük a következőkben: hogyan nevelték őket; a családjuk és a származási kultúrájuk; a szüleiktől vagy a társadalomtól örökölt irracionális félelmek; esetleges személyiség-, mentális vagy érzelmi zavarok; és bármilyen szélsőséges vallási vagy politikai nézet, amelybe gyermekkorukban

belemerültek. Együttérzek velük, ha félreértik az általuk követett spirituális szövegek szavait, vagy ha áldozatul esnek egy karizmatikus, de egoista vezetőnek.

De az együttérzés kiterjesztése azokra az emberekre, akik másokat bántanak, nem jelenti azt, hogy hagynunk kell, hogy ezek a zsarnokok tovább folytassák. A terroristák esetében mély együttérzést érzek az általuk terrorizált emberek, az áldozatok családjai és a világ iránt is. A terroristák talán nem sokban különböznek a gyilkosoktól az USA-ban, kivéve, hogy sokkal láthatóbbak. A terroristák nagyon nagy mértékben zsarnokoskodnak. Miközben a zsarnokok iránt érzek némi együttérzést, én is az első leszek, aki kiáll egy ilyen ellen (és már sokszor kiálltam).

És a zsarnokokkal, terroristákkal vagy a sötétség bármely más formájával szemben kiállni szintén együttérzés - velük és azokkal az emberekkel szemben, akiket áldozattá tesznek. Néha, amikor szembesítem a zsarnokokat, az arra kényszeríti őket, hogy szembenézzenek a tetteikkel, rájöjjenek, hogy nem voltak túl kedvesek, és esélyt ad nekik a változtatásra. A gyilkosok esetében legalábbis rendkívül szeretetteljes és együttérző dolog, ha bezárjuk őket, és lehetőséget adunk nekik a rehabilitációra. Lehet, hogy úgy döntenek, hogy nem néznek szembe a sötét oldalukkal, vagy nem változtatnak a romboló viselkedésükön, de legalább esélyt adtunk nekik erre. És megvédjük azokat is, akik a jövőben áldozatokká válhatnak.

Ne felejtsük el, hogy szinte minden társadalom megengedett vagy elkövetett már borzalmas, erőszakos cselekedeteket mások ellen. És együttérzek másokkal, akik most ezt tapasztalják, mert mi az USA-ban is átéltük ezt. A múltban az USA államilag vagy vallásilag szentesített terrorcselekményeket, népirtást és erőszakot követett el mások ellen. Tetszik ez nekem? Nem. Elnézem, amit tettünk? Nem. És az a tény, hogy az én országom részt vett ebben, nem teszi jóvá, hogy mások most is ezt tegyék. Ez soha nem helyes. Ez nem szeretet vagy együttérzés. De megtörtént, és ezt kiindulópontként használhatom arra, hogy megértsem, miért történik ez továbbra is szinte minden társadalomban.

Vajon sokan közülünk rájönnek-e, hogy még most sem különbözünk tőlük annyira, és ez megrémít minket. A saját múltunkban nem álltunk távol ettől a sötétségtől, ezért az esti hírekben látva ezt kellemetlen emlékeztetőül szolgál arra, hogy honnan jöttünk.

A terrorizmus és a népirtás, így vagy úgy, de kísérti az emberiség történelmét. Ez azonban nem jelenti azt, hogy engedünk nekik. Hiszem, hogy az emberiség lassan eltávolodik ettől a sötét aluljárótól, de sok időre és sok emberre lesz szükség, akik kiállnak az erőszak és a terror ellen, hogy ez véget érjen. A kulcs az, hogy ne engedjük magunkat abba a csapdába esni, hogy mi is azzá váljunk, ami ellen kiállunk.

Legyél hangja annak, amit látni szeretnél a világban. Legyetek a változás, amit látni szeretnétek a világban.[14]

Az, hogy odafordítod a másik orcádat is, és hagyod, hogy valaki újra bántalmazzon téged, együttérző? Véleményem szerint nem. Nem könyörületes vagy tiszteletteljes magaddal szemben, és nem könyörületes a másik emberrel szemben sem. A zsarnokoskodóval szemben szembeszállni könyörületes. De az ellene való kiállás nem jelenti azt, hogy bántalmazod, lealacsonyítod, vagy ugyanezt teszed vissza vele. Ez azt is jelentheti, hogy azt mondod: "Nem menő, ha valaki nálad kisebbet piszkálsz", vagy olyan lépéseket teszel, amelyek azt mutatják: "Nem menő, ha terrorral érsz el valamit, amit akarsz".

Együttérzőnek és szeretetteljesnek lenni azt jelentheti, hogy határt szabunk, és nem fogadjuk el többé a bántalmazó viselkedést. Ez azt is jelentheti, hogy megmondjuk egy barátunknak, hogy a másokkal szembeni viselkedése bántalmazó, és nem lóghatunk többé a közelében, ha folytatja. Ez lehet az az ébresztő, amire szüksége van ahhoz, hogy megvizsgálja a szavait és a tetteit. Ezeket a dolgokat finoman és együttérzéssel tehetjük meg, mind a saját életünkben, mind a világ színpadán.

A SZERETET DRÁGAKÖVE

Ahogy a Vezetőm és én a mennyei domboldalon álltunk, nehezen tudtam felfogni a szeretet kozmikus nagyságát. Éreztem, mint erőt, de nem tudtam felfogni a kiterjedését. Mivel vizuális ember vagyok, a Vezetőm úgy döntött, hogy megmutatja nekem a mély, spirituális szeretet fogalmát.

Egy kép alakult ki előttem, valahogyan a távoli hegyek fölé helyezve. Isten szeretetét úgy láttam, mint egy elképzelhetetlenül hatalmas, csillogó gyémántot, olyan nagyot, hogy egyik szélétől a másikig nem láttam. A gyémánt felszíne végtelen oldalra volt csiszolva, amelyek mindegyike szikrázott és visszatükrözte az egészből áradó fény egy kis részét. A házastárs iránti szeretet egy-egy csiszolat volt a hatalmas gyémánt felszínén - ez a maga szikráját sugározta, de része volt a szeretet nagyobb tömbjének is, amely a gyémánt egészéből áradt. A gyermek iránti szeretet egy másik csiszolat volt, és így tovább. Az emberi szeretetnek ezek a kis darabkái együttesen a spirituális szeretet nagyobb drágakőének felszínén lévő szikrák voltak.

Ahhh, most már értettem. És amint megértettem az analógiát, a látomás eltűnt.

ÖNMAGUNK SZERETETE

A Vezetőm ekkor felém fordult, és azt mondta: "Látjuk, hogy gyakran sokkal jobban bántok a háziállataitokkal, mint magatokkal!".

Éreztem a mélységes szomorúságát, de egy kis humorral is árnyalta. Vajon hányan szeretjük igazán önmagunkat? Hányan vagyunk, akik együttérzéssel fogadjuk el sötét és világos oldalunkat egyaránt? Hányan nézünk a tükörbe, és látjuk, hogy egy spirituális lény néz vissza ránk a tükörképünkben?

Igen, kedvenceink megérdemlik a szeretetünket, de mindannyian megérdemeljük, hogy legalább egy ember szeretetét, együttérzését és kedvességét elnyerjük: önmagunkét. Sajnos önmagunk szeretete lehet a legnehezebb feladat. Könnyű a szeretetet kifelé irányítani. Ha azonban megpróbáljuk befelé irányítani, azt kockáztatjuk, hogy rég eltemetett, fájdalmas érzelmeket és emlékeket ásunk elő, amelyek inkább a sötétben rejtőznek. Ahhoz, hogy ezek az emlékek meggyógyuljanak, szükségük van a rájuk árasztott szeretet fényére, és különösen szükségük van a saját szeretetünkre.

Milyen az önbeszéded? A saját életemben mostanában úgy mérem le az önmagam iránti együttérzésem szintjét, hogy odafigyelek arra, mi zakatol az elmémben. Ha összességében pozitív, az azt jelenti, hogy jó adag együttérzést és kedvességet érzek magam iránt. Ha egyenlő mértékben pozitív és negatív, akkor elgondolkodom azon, hogy miért van ez így, és dolgozom azon, hogy több együttérzést érezzek magammal. Ha pedig az önbeszélgetés többnyire negatív, akkor tudom, hogy itt az ideje, hogy sokkal több kedvességet és együttérzést irányítsak magamba.

Amikor nagyon nyitott, egészséges, nem ítélkező módon szeretjük magunkat, hálát és szeretetet küldünk vissza a Mindenhatónak az élet ajándékáért, amit kaptunk. Amikor szeretjük magunkat, szeretjük azt a szikrát, amelyet a Mindenható helyezett mindannyiunkba.

A Mindenható megérti, hogy sokunk számára nehéz önmagunkat szeretni. Próbáljatok meg együttérzést, kedvességet és hálát érezni azért, akik vagytok.

Lehet, hogy könnyebb szeretni egy ellenséget, de önmagunk szeretete olyasvalami, amit prioritássá kell tennünk. Végül is, ha megtanuljuk magunkat feltétel nélkül szeretni, könnyebb lesz mindenkit szeretni magunk körül.

A HIÁNYÉRZETET SZERETETTÉ VÁLTOZTATNI

A balesetemet megelőző hónapokban nagyon negatív szemléletet alakítottam ki a szeretetről. Alkalmanként láttam a szerelem bizonyítékát, például néhány barátom életében, akik úgy tűnt, hogy

megtalálták a lelki társukat. Egy kicsit féltékeny voltam, de ugyanakkor örültem is nekik, miközben azt gondoltam, hogy az én életemben soha nem történhet meg az a fajta szerelem. Akartam, de nem tudtam, hogyan kaphatnám meg, ezért a hiányára koncentráltam, nem pedig a bőségére.

Romantikusan nem volt senki különleges, és bár voltak nagyon jó, közeli barátaim és szerető családtagjaim, semmiképpen sem éreztem, hogy körülvesz a szeretet.

Az esti hírek negatív hangulata is elferdítette a gondolataimat, és meglehetősen borúlátóan tekintettem embertársaimra.[15] Miért nem tudták az emberek félretenni a nézeteltéréseiket, és szeretni egymást, vagy legalább annyira törődni egymással, hogy abbahagyják az erőszakot, a gyilkosságot, a visszaéléseket, a lopást stb. Az erőszak tudatlansága és szenvedése nagyon zavart. Még mindig zavar, de akkoriban arra használtam, hogy igazoljam vele az élethez és a szeretethez való komor hozzáállásomat.

Fogadok, hogy akkor nem meglepő, ha megtudod, hogy közvetlenül a balesetem előtt nem én voltam a legboldogabb ember a világon. A körülöttem lévő szeretethiányra való összpontosítás hatékonyan váltotta ezt valóra az életemben. Csak ezt láttam.

A balesetem előtti hónapokban az egyre negatívabbá váló szemléletem miatt nehezen töltöttem időt másokkal és nehezen szereztem új barátokat. Ez inkább eltaszította az embereket, mintsem teret teremtett volna számukra, hogy közelebb jöjjenek. Bár az emberek eltaszítása nem az, amit akartam, a hozzáállásom már a kezdetektől fogva gátat emelt közém és a barátságok lehetőségének lehetősége közé.

A szeretet minden formáját eltaszítottam magamtól, mielőtt még esélye lett volna arra, hogy elkezdődjön. Hogy miért? Mert még nem tanultam meg igazán szeretni magamat.

A műtét során szerzett tapasztalataim mindezt megváltoztatták.

A HKÉ-m során a szeretet mennyisége azon a spirituális helyen elárasztott - mindenhol azt láttam. Mindent az alkotott. Úgy tűnt, hogy ez a létezés teremtő ereje. Ami még ennél is fontosabb, mélyen a testem és a lelkem mélyén éreztem, és az érzés olyan boldogítóan eksztatikus állapotba hozott, hogy egész idő alatt a könnyek határán voltam. Életemben először éreztem igazán, hogy feltétel nélküli szeretet irányul felém. És ezt magam iránt is éreztem.

Nem volt olyan hely, ahol ne lett volna szeretet.

Igazi *agapé*.

Éreztem az Isten irántam érzett szeretetét. Engem egyszerűen azért szeretett, mert én voltam, és a Mindenható mindannyiunkat szeret itt a Földön, egyszerűen azért, mert mi vagyunk. Nincs senki, akit ez a szeretet ne foglalna magába. Olyan szeretetben részesülünk, amit nem tudunk felmérni.

Ez a lelki szeretet példává vált számomra. Az élményem után megértettem, hogy kihívást kaptam arra, hogy kiterjesszem a szeretetet, az együttérzést és a kedvességet mindenkire, ahogyan a spirituális szeretet most is ott van mindenki számára.

Amikor visszatértem a testembe, először kicsit csalódottnak éreztem magam, mert a szeretet nem volt olyan nyilvánvaló. A körülöttem lévő szeretet meglátása eleinte nehéznek bizonyult, mivel az összetört testemet infúziókra és monitorokra kötötték. De amint elmúlt a kezdeti sokk, hogy újra Nancy vagyok[16] , részben vissza tudtam térni abba az elragadtatott állapotba, amikor mindenhol megtapasztaltam és láttam a szeretetet. És észrevettem, hogy tényleg szeretem magam is. Szerettem az elszántságomat, az erőmet, és még a törött csontjaimat is. Együttérzést éreztem a fájdalommal kapcsolatos saját frusztrációmmal. És akkor valami elképesztő dolog történt - minél több szeretetet irányítottam magam felé, annál több szeretetet láttam a körülöttem lévő világban.

Idővel képes voltam látni, hogy a családom és a barátaim mennyire szeretnek engem. Korábban nem vettem észre teljesen a szeretetük mélységét, de most már nyilvánvalóvá vált. A családtagjaim és egy barátom egy időre félretették az életüket, hogy eljöjjenek segíteni a gyógyulásomban. Segítettek nekem a mindennapi élet legapróbb teendőiben is. Amit csak akartál, megtették, szeretettel.

Sok-sok napon át sírtam a mély hála könnyeit, amiért a szeretetük címzettje lehettem.

A munkatársaim főzőbrigádot szerveztek. Körülbelül hat héten át felváltva főztek és vásároltak nekem és a családomnak. A felépülési folyamatom alatt a munkatársak még olyan alantas

feladatokban is segítettek, mint például a dolgok elszállítása a lakásomból a garázsomba, hogy könnyebb legyen a manőverezés a kevésbé mozgékony állapotomban.

Így mutatták ki szeretetüket és támogatásukat. Ismét sokszor visszafojtottam a könnyeimet, amikor láttam és éreztem azt a sok szeretetet és törődést, amit a segítségükre fordítottak.

Láttam azt a szeretetet, amelyet az egészségügyi szakemberek nap mint nap adnak a betegeiknek. Sokan közülük szeretik azt, amit csinálnak, és minden cseppet beleadnak a betegeikbe, de ez gyakran nem értékelik vagy nem veszik észre.

Az élet minden területén élő emberekben lakozó szeretet nyilvánvalóvá vált számomra. Láttam szeretetet a lelkészekben, a házvezetőnőkben, az ápolási asszisztensekben, a mentősökben, a terapeutákban és az étkeztetésben dolgozókban. Végre megéreztem a lényük mélyén rejlő szeretetet, és ez segített abban, hogy jól érezzem magam, amiért újra itt vagyok ezen a világon. Még ha az emberek nem is akarták, hogy mások lássák a bennük égő szeretetet, én most már láthattam. A szeretetük érzékelése boldoggá tett.

Néhány héttel a baleset után újra elkezdhettem sétálni a szabadban, és a világot alkotó szeretet nyilvánvalóvá vált. Éreztem itt is, mint a mennyországban. A spirituális szeretetet a Földön kifinomultabbnak éreztem, kicsit rejtettebbnek, de mindent és mindenkit áthatott: az állatokat, a növényeket, a tájakat, a hegyeket, a prériket, a folyókat, az óceánokat. A világ a szerető energia kórusával énekelt, és a szívem visszhangzott az örömtől, hogy végre hallom, látom és érzem ezt a dalt!

És ritka pillanatokban a puszta szeretet, amit éreztem, elárasztott, néha a könnyekig.

Ezt a boldogító érzést még mindig magamban hordozom. Most mindenhol szeretetet látok, ahol korábban csak a hiányát akartam látni. A szeretet mindent és mindenkit átjár, függetlenül a külső vallásunktól, a családi állapotunktól, a bőrszínünktől, vagy attól, hogy milyen országban élünk. A Teremtő is szeret minket, mindannyiunkat. Egyikünk sincs elzárva.

A saját életemben mélyebben szeretem és értékelem magam, mint bármikor korábban. Amit érzek, az nem arrogáns vagy narcisztikus szeretet, hanem inkább mély együttérzés és kedvesség az iránt a személy iránt, aki ebben az életben vagyok. Élvezem a tehetségek, érdeklődési körök és furcsa jellemvonások keverékét, amelyekből az áll, aki vagyok. Kezdem elfogadni a bennem lévő sötétséget, és azon dolgozom, hogy a fénybe hozzam. Mélységesen boldog vagyok önmagamban, talán először kisgyermekkorom óta. Új barátok jöttek. A legtöbb régi barátom még mindig az életem része. Mostanában sokat mosolygok és nevetek, mert a szívem könnyebb a szeretet megismerésétől. Engedem, hogy természetem kedvesebb, nyugodtabb, szelídebb, szeretet teljesebb oldala vegye át az uralmat, és a negativitás és a pesszimizmus háttérbe szorul.

Itt az ideje!

Korinthusbeliekhez írt I. levél 13. fejezet 1-13

Ha emberek vagy angyalok nyelvén szólok is, szeretet pedig nincs bennem, olyanná lettem, mint a zengő érc vagy pengő cimbalom. És ha prófétálni is tudok, ha minden titkot ismerek is, és minden bölcsességnek birtokában vagyok, és ha teljes hitem van is, úgyhogy hegyeket mozdíthatok el, szeretet pedig nincs bennem: semmi vagyok.
És ha szétosztom az egész vagyonomat, és testem tűzhalálra szánom, szeretet pedig nincs bennem: semmi hasznom abból. A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik. De legyen bár prófétálás: el fog töröltetni; legyen nyelveken való szólás: meg fog szűnni; legyen ismeret: el fog töröltetni. Mert töredékes az ismeretünk és töredékes a prófétálásunk.
Amikor pedig eljön a tökéletes, eltöröltetik a töredékes. Amikor gyermek voltam, úgy szóltam, mint gyermek, úgy éreztem, mint gyermek, úgy gondolkoztam, mint gyermek; amikor pedig férfivá lettem, elhagytam a gyermeki dolgokat. Mert most tükör által

homályosan látunk, akkor pedig színről színre; most töredékes az ismeretem, akkor pedig úgy fogok ismerni, ahogyan engem is megismert az Isten. Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, e három; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet.

GYAKOROLD A SZERETETET

Mit jelent az, amikor a Lélek arra kér minket, hogy mindenkire terjesszük ki a szeretetet? Hogyan néz ez ki a gyakorlatban? Íme néhány ötlet, amit arra használok, hogy gyakoroljam a képességemet, hogy mindenki iránt szeretetet, együttérzést és kedvességet érezzek:

- Belenézek egy gyermek szemébe, lehetőleg a sajátomba, és megpróbálom meglátni benne az isteni szikrát. Az a kis ember, aki visszanéz rám, Isten egy része. Megpróbálom ezt a lehető legmélyebben látni és érezni. Hálát érzek a szívemben azért az isteni természetért, ami a gyermekemben lakozik.
- A fenti gyakorlatot a párommal vagy egy közeli barátommal együtt végzem (ha házas vagy, akkor a házastársaddal is elvégezheted ezt a gyakorlatot). Belenézek a szemébe, látom a spirituális fényt ott előttem. Ő is a Mindenható része, és igyekszem hálát érezni azért, hogy ezt láthatom. Látom a szeretetet, amely visszasugárzik rám - a lelki szeretet gyöngyszemének, az agapénak egy-egy aspektusát. Hagyom, hogy ez az érzés felragyogjon a szívemben, majd köszönetemet, megbecsülésemet és szeretetemet viszonozom a társamnak vagy barátomnak.
- Gyakorlom, hogy megtaláljam a Mindenható szikráját azokban az emberekben, akikkel a hétköznapokban találkozom. Nem feltétlenül kell a szemükbe bámulnom - ettől talán megijednek! Egyszerűen csak nézem az arcukat, mosolygok, és rájövök, hogy nekik is van spirituális magjuk. A Mindenható bennük van. Ha ki akarod próbálni ezt magadon, azt javaslom, hogy kezdd a barátokkal, ismerősökkel, munkatársakkal, ismerősökkel vagy kedves emberekkel. Aztán később próbáld ki olyan embereken, akiket nem feltétlenül kedvelsz: talán egy munkahelyi feletteseden, egy mogorva taxi- vagy buszsofőrön, vagy a volt házastársadon.
- Egy nyugodt pillanatban időt szánok arra, hogy véletlenszerűen szemléljek egy személyt a napomból. Elgondolkodom azon, hogy mit taníthat nekem ez a személy Istenről és a szeretetről. Ha például az eszembe jutó személy egy energikus tinédzser, talán meglátom az élet iránti féktelen szeretetét abban, ahogyan beleveti magát egy sportba.
- Ismét eltöltök egy kis csendes időt, és elgondolkodom valakiről a napjaimból, akit nem feltétlenül kedvelek vagy akivel nem feltétlenül értek egyet. Mit tanulhatok ettől a személytől? Mit tanulhatok a Mindenhatóról? Azért van jelen ez a személy az életemben, hogy megtanítson valamit magamról, talán olyasmit, amit nem akarok látni? Tudok-e legalább egyfajta kedvességet vagy együttérzést érezni az adott személy iránt? Hálát érzek azért, hogy ez a személy az életemben van, és a leckékért, amelyeket tanít nekem.
- Gyakorlom, hogy megtaláljam a jót az emberekben, beleértve magamat is. Az emberek túlnyomó többsége nem csupa rossz, bármit is próbál az emberi agyunk mondani nekünk. Ha elgondolkodom valakin, akivel konfliktusom volt, arra kényszerít, hogy a felszín alatt keressem a jót, a Mindenható szikráját. Milyen jót találok abban a személyben? Mit látok benne, ami szeretetteljes? Találok-e benne valamit, amit csodálhatok, tisztelhetek, kedvelhetek vagy élvezhetek? Szabadidejében bántalmazott állatokat ment, vagy esetleg segít egy hajléktalanszálló működtetésében hétvégenként? Jól bánik a gyerekeivel, vagy segít másoknak, hogy gyönyörű és gyümölcsöző kerteket műveljenek? Segít-e otthont építeni rászoruló családoknak? Ha megtalálom ezeket az apró gyöngyszemeket minden egyes emberben, az segít meglátni a lelki központjukat. Amint megtaláltam egy vagy több ilyen ékkövet, megpróbálok hálát érezni az adott személy jelenlétéért az életemben.

- Egy séta a természetben, még akkor is, ha a "természet" egy kis városi park, segít újra kapcsolódni a szeretethez. Séta közben néhány percig csendben szemlélem a körülöttem lévő természetet - a madarak énekét, a kék eget, a füveket, a fákat, a virágokat, még a járda repedéseiből előbukkanó fűszálakat is. Bármit is látok, elgondolkodom a belső spirituális szikráján, és gyakorlom, hogy Isten teremtményének tekintsem.
- Gyakran teszek úgynevezett Szeretet-sétákat. Ez a tevékenység valóban összeköt a Mindenhatóval és a szeretettel. Sétát teszek a városomban, és a szeretet minden bizonyítékát keresem, amit csak találok. Talán észreveszek egy idős házaspárt, akik kéz a kézben sétálnak, és még mindig nyilvánvalóan szerelmesek, miután egy életen át együtt voltak. Vagy látok egy idősebb testvért, aki segít a fiatalabb testvérének kosárlabdázni tanulni. Talán észreveszek egy fiatal anyát, aki szerető ölelésben tartja újszülöttjét, vagy egy kisfiút, aki négylábú legjobb barátját öleli. Talán egy szarvasbébit látok, akit az anyja védelmez és szoptat. Egyszerűen automatikusan hálát érzek, hogy tanúja lehettem a szeretet e jeleinek, és hálát érzek ezért az ajándékért, amit kaptál - az ajándékért, hogy láthatod, amint mások gyakorolják a szeretetet.

7. FEJEZET

Te egy csoda vagy

TE EGY CSODA VAGY. BÁNJ magaddal úgy, mintha az lennél mindenben, amit teszel, mondasz és gondolsz. Az életed, a tested és az elméd dicsőséges ajándékait kaptad. Használd ezeket az ajándékokat teljes mértékben, örömmel.

TELJES ÜZENET

A menny egy csodálatos hely volt és az is. Úgy tűnt, minden túlárad a szeretettől, az örömtől és a békétől. Amikor visszatértem a földi életemhez, valahogy hétköznapinak tűnt, és elsápadt a Mennyország gazdagságához képest. De a Vezetőm és a rajta keresztül kommunikáló lények azt akarták, hogy mindannyian tudjuk, hogy mennyi csoda van ebben az életben, függetlenül attól, hogy mennyire rutinszerűnek vagy hétköznapinak tűnik. Mindegyikünk élete csodás.

Képeket szülő anyákról, gyermekeiket tartó apákról, sportoló gyerekekről és szerelembe esett felnőttekről helyezett el a Vezetőm az elmémben, miközben velem sétált a Mennyben. Egy fákból álló ligeten keresztül sétáltunk, és egy újszülöttet cipelő anyáról és apáról képek árasztották el az elmémet. Aztán egy idős asszony, aki segít az unokájának mesét olvasni, vagy egy fiatal pár az esküvőjük napján.

Azt tanultam, hogy nekünk a Földön van valamink, ami a Mennyországban nincs: az élet ajándéka. Mindegyikünk egy csoda, egy ajándék. Te is egy csoda vagy!

Mindegyikünk egy gyönyörű, dicsőséges, Lélekkel teli ember, aki azért van itt, hogy élvezze az életet, megtapasztalja és adja a szeretetet, és segítse egymást egyéni útjainkon. Bőrszíntől, nyelvtől, magasságtól, szemszíntől és képességektől függetlenül, mindannyiunkban az Isteni nagyság szikrája van beépítve. Nem kell egy országot kormányoznunk vagy milliárdosnak lennünk ahhoz, hogy nagyszerűek legyünk. A Mindenható szemében nagynak lenni azt jelenti, hogy a lehető legteljesebben, szeretettel, örömmel és együttérzéssel élünk. Azt jelenti, hogy megéljük ezt az ajándékot, amennyire csak tudjuk.

Nagy tetteket tenni a Mindenható, embertársaink és a Föld szolgálatában, az nagyszerű. Nagyszerű lehet az is, ha idős szomszédunk járdájáról le lapátoljuk a havat, amikor senki sem figyel. Lehet az is, hogy olyan szakmát választunk, amely a betegeket gyógyítja, mert mélyen legbelül tudjuk, hogy ez a hivatásunk. Nagyszerű lehet hátrányos helyzetű gyerekeket olvasni tanítani, mert ez pozitív hatással van az életükre. Lehet az is, hogy önkéntesként mentjük és gyógyítjuk a sérült állatokat, vagy hogy olyan jótékonysági szervezetet alapítunk, amely a szegényeken segít. Lehet az is, hogy megmutatjuk másoknak az egészséghez és a fittséghez vezető utat, vagy példaképként szolgálunk a veszélyeztetett tizenévesek számára.

A vezetőm így fogalmazta meg nekem:

"Mindannyian olyan egyedi tulajdonságokkal, tehetségekkel és személyiségjegyekkel rendelkeztek, amelyek egyedivé, sőt, akár "nagyszerűvé" is tehetnek benneteket. A nagyságotok, a célotok egyéni és bennetek épül. Ez lehet a fent említett dolgok bármelyike, vagy valami teljesen más, mint amit én még csak megálmodni sem tudok. Senki sem tudja megmondani, mi a célod. Neked kell ezt magadban megtalálnod."

Mi a Földön olyan ajándékokkal rendelkezünk, amelyekkel a mennyben lévők nem: életünk, testünk és elménk csodálatos adottságai lehetővé teszik számunkra, hogy nagy, pozitív hatást gyakoroljunk a világunkra. Ebben a fizikai világban is élvezhetjük a szórakozást: családot alapíthatunk, síelhetünk egy hegyoldalban, megtapasztalhatjuk az emberi érzelmek teljes skáláját, mélyen beszívhatjuk a friss levegőt, és nevethetünk egy szörnyű viccen. Építhetünk házat vagy várost, repülhetünk a Holdra, feltalálhatunk egy új technológiát, meggyógyíthatunk egy betegséget, vagy segítséget nyújthatunk a rászorulóknak. Annyi mindenre képesek vagyunk, ha megértjük, hogy mindannyian milyen csodálatosak vagyunk!

Te egy ajándék vagy. Egy csoda vagy. Mikor fogsz úgy bánni magaddal?

Sokan közülünk soha nem értik meg, hogy valójában mennyire különlegesek vagyunk. Mindannyian a Mindenható csodálatos ajándéka vagyunk. Mindegyikünknek megvan az ereje, hogy teljes, csodálatos életet éljen. Mindannyiunkban megvan a lehetőség, hogy pozitív hatással legyünk a világra.

A Mennyben lévők azt akarják, hogy lássuk, mennyire csodálatosak vagyunk.

TÖRŐDJ MAGADDAL

Mivel táplálod a testedet? Hogyan tartod az elmédet ragyogóan és fiatalosan? Az önmagaddal való törődéssel szeretetet, kedvességet és együttérzést ajándékozhatsz magadnak.

Az egyik kiváló módja annak, hogy hálánkat mutassuk ki ezért az életért, amiben részesülünk, az, hogy jól bánunk magunkkal. Tanuld meg szeretni és tisztelni a testedet azzal, hogy tiszta vizet iszol, egészséges ételeket eszel, a számodra megfelelő mennyiségű testmozgást végzel, és időt töltesz a friss levegőn és a napsütésben.

Isten azt akarja, hogy élvezd az életedet. Menj el sétálni, futni vagy biciklizni, hogy élvezd a mozgást. Ússz egy tiszta tóban, és élvezd a hűs víz érzését. Állj fel egy domb vagy hegy tetejére, és dobd hátra a karjaidat az élet ünneplésére.

Szeresd a tested szórakoztató, egészséges és kihívást jelentő élményekkel. Tápláld az agyad jó könyvekkel, médiával, filmekkel és információkkal. Próbáld meg elkerülni az elmédet megterhelő dolgokat, mert azok a testedet is megterhelik. Szeresd az agyad kihívást jelentő, új élményekkel, jó emberekkel, egészséges hobbikkal és szokásokkal. Engedd, hogy a kreativitásod felragyogjon, bármi legyen is az, mert ez is egy ajándék.

Minden ember egyedi, a tehetségek, képességek, kedvelések, ellenszenvek, erősségek és gyengeségek egyéni kombinációjával. Éld az életet olyan teljes mértékben, amennyire csak tudod. Amikor élvezed és értékeled azt, aki vagy, az egy nagy "Köszönöm"-öt küld vissza a Mindenhatónak. Ily módon kegyesen megéled az életedért érzett háládat. Érezzétek jól magatokat, amikor felfedezitek, kik vagytok valójában, majd éljétek az életet a legjobb tudásotok szerint.

Mindannyiunknak van legalább egy olyan aspektusa, ami igazán különleges, valami, amit megoszthatunk a körülöttünk élőkkel, ami talán egy kis örömet vagy fényt hozhat a világba. Mindannyian kreatívak vagyunk a magunk módján - ennek a spirituális kreativitásnak egy kis része mindannyiunkban ott van. Tudod, hogy mik a te kreatív adottságaid?

Kövesd a szívedet, hogy felfedezd, mi az a kreativitás. Lehet, hogy csak egy kifejezési formád van, lehet, hogy négy, de figyelj rájuk, és műveld őket. Ezeknek a kreatív szikráknak a

gyakorlása egy módja annak, hogy megköszönd a Mindenhatónak az ajándékaidat. Ha kihasználatlanul hagyod vagy figyelmen kívül hagyod őket, azzal csendben azt üzened a Mindenhatónak, hogy nem vagy hálás a tehetségedért.

Kreativitásod formái lehetnek a rajzolás, a festés, az otthonod díszítése, tápláló ételek készítése, régi autók felújítása, kertészkedés, bútorépítés vagy egy felhőkarcoló megépítése. Tehetséged lehet az éneklés, a tánc, a fényképezés, az írás, a számítógépes programozás vagy a házépítés. Ezek közül bármelyik, és még sok más dolog is megtestesítheti a kreativitásod szikráját.

Megérdemled, hogy szeretettel, együttérzéssel, tisztelettel és kedvességgel bánj magaddal. Mások is megérdemlik, hogy ugyanígy bánjanak veled. Ha úgy tekintünk egymásra, mint a csodákra, amik vagyunk, az egy csodálatos módja annak, hogy hálát adjunk vissza a Mindenhatónak a körülöttünk élőkért.

Az emberi lét ajándéka értékes. Szeressétek magatokat. Szeressétek a csodát, ami ti vagytok. Kezdj el szeretettel és tisztelettel bánni magaddal, és meglátod, hogy a világod jobbra fordul-e.

A CSODÁK KÖRÜLÖTTED

Minden más ember is egy csoda - azok az emberek, akiket szeretünk, igen, de azok is, akiket talán nem kedvelünk annyira. Amikor bármelyik másik ember szemébe nézünk, egyenesen a Mindenható szemébe nézünk, közvetlenül egy másik csoda lelkébe. Akár barátok, akár ellenségek vagyunk, minden körülöttünk lévő személyt áthat a Mindenható. Minden egyes emberben ott van a Teremtő szikrája. Minden egyes ember csodálatos.

Gondolkodj el ezen: milyen szavakat használsz, amikor azzal a munkatársaddal beszélsz, akivel nem jössz ki túl jól? Mi a helyzet a házastársaddal, a szomszédoddal, a taxisofőrrel, vagy az utcai árussal? Mindegyikükkel tisztelettel, együttérzéssel és kedvességgel bánsz, vagy megvetéssel, türelmetlenséggel és éles nyelvvel? Talán segíthet, ha úgy gondolunk minden egyes emberre, akit az életünk érint, mint egy Jézusra, Buddhára, Mohamedre vagy egy álruhás szentre.

Megpróbálhatunk emlékezni arra, hogy minden egyes embernek van valami, amit megmutathat nekünk önmagunkról, vagy megtaníthat minket a világról. Minden egyes ember valóban tükör, hírnök vagy tanító lehet számunkra, ha úgy döntünk, hogy így gondolunk rá.

A SZAVAK EREJE

Szavaink energiát és erőt hordoznak, akár hangosan mondjuk őket másoknak, akár csendben magunknak. Milyen szavakat használsz, amikor magadhoz beszélsz? Hogyan gondolsz másokra vagy hogyan beszélsz másokhoz?

A hangosan kimondott szavaknak hatalma lehet egy másik ember életében. Felemelhetünk vagy lerombolhatunk valakit egyszerűen azokkal a szavakkal, amelyeket kimondunk. A terapeuták irodái tele vannak verbálisan bántalmazó szülők felnőtt gyermekeivel. A Kalauzom arra figyelmeztet bennünket, hogy megfontoltan válasszuk meg a szavainkat - lehetséges úgy is átadni valakinek az érzéseinket, hogy közben nem megbántjuk meg az illetőt. Segíthet, ha észben tartjuk, hogy az a személy, aki visszanéz ránk, akit esetleg verbálisan támadni készülünk, szintén egy szellemi lény.

Szidnánk-e Jézust vagy Buddhát úgy, ahogy néha a gyermekünket szidjuk? Ugyanúgy lekicsinyelnénk Istent, mint ahogy az imént a házastársunkat? Vagy szelídek lennénk, és nem ítélkező szavakat használnánk úgy, hogy még mindig értsék a véleményünket, miközben nem támadjuk meg a másikat? A Mindenható tudja, hogy emberi érzelmeink erősek lehetnek, de az erős érzelmek nem adnak szabad kezet arra, hogy lekicsinyeljünk és esetleg kárt tegyünk valaki másban.

Sőt, a Vezetőm valóban nem értette, hogy miért fordítjuk befelé ezeket a káros szavakat, és miért beszélünk magunkhoz ugyanilyen becsmérlő módon. Ne feledjük, hogy amikor a szavainkkal belsőleg tépázzuk magunkat, akkor magunknak ártunk.

A szavaknak hatalmuk van, akár kifelé, akár befelé irányulnak. Károsíthatnak vagy gyógyíthatnak. Lealacsonyíthatnak vagy felemelhetik valakinek a lelkét. A te döntésed, hogy melyiket használod. A te döntésed, hogy felemelsz-e valakit, vagy sírásra fakasztasz valakit, beleértve magadat is. Használj olyan szavakat, amelyek arról a csodáról beszélnek, ami te vagy.

GONDOLATAIM

Mindannyian dicsőséges lények vagyunk. Különböző típusú sejtek milliárdjai gyűlnek össze benned, és többségünk esetében elég jól működnek sok éven át, hogy ezt az időt a Földön töltsük. Nem kell arra gondolnunk, hogy a sejtjeink működnek, hogy életben maradjunk. A testünk hajlamos az élet mindennapi szempontjait a mi különösebb beavatkozásunk nélkül elvégezni. Gondolkodás nélkül lélegzünk, ver a szívünk, és megemésztjük az ételt. Fizikai sebeink legtöbbször kevés segítséggel gyógyulnak. A testünk egyszerűen tudja, hogyan kell gyógyulni. Kapunk egy horzsolást vagy karcolást, és körülbelül tíz napon belül új bőr képződik, a horzsolás pedig eltűnik. Ha eltörünk egy csontot, esetleg rögzítjük, de utána a testünk elkezdi újra összeforrasztani a törött darabokat, néha a gyógyult csont erősebb lesz, mint a törés előtt volt. Nem kell minden nap arra gondolnunk, hogy "gyógyulj, gyógyulj, gyógyulj". A testünk egyszerűen megteszi.

A testünk szaporodik, és a régi, fáradt sejteket újakra cseréli. Ily módon folyamatosan regenerálódunk. Legtöbbünk viszonylag könnyen létrehozhatja önmagunk új változatát gyermekeink formájában, akik egy kicsit továbbvisznek belőlünk a jövőbe.

Tudunk énekelni (némelyikünk jobban, mint mások), ki tudjuk mondani, hogy "szeretlek", és olyan beszédeket tudunk tartani, amelyek megmozgatják a nemzeteket, hogy legyőzzék a nagy kihívásokat. Tudunk hegedülni, maratont futni, vagy átúszni a La Manche csatornát. Agyunk megalkotta a módját annak, hogy embereket küldjünk a Holdra, és űrhajókat a Naprendszerünkön kívülre.

Gondoljunk csak érzékszerveink ajándékaira. Az orrunk és az agyunk egyetlen szippantással meg tudja különböztetni a rózsát a liliomtól. Tapintásunkkal meg tudjuk különböztetni az újszülött bőrének puhaságát a csiszolópapír érdes felületétől. Egyszerre halljuk a közeli réti pacsirta énekét és a távolban a repülőtérről felszálló repülőgép morajlását. A szánk érzi a lonc nektárjának gyenge édességét és a friss citrom savanykás ízét. És a szemünk gyönyörködhet egy pompás naplementében vagy a mosolyban a gyermekünk arcán, amikor az új kiskutyájára néz.

Érzékszerveink nemcsak a világról mesélnek nekünk, hanem önmagunkról is beszélhetnek. Te inkább a madarak hajnali kórusát vagy a templomi kórust hallgatod vasárnap reggel? Nem kedveled a spárga ízét, és úgy gondolod, hogy a görény szaga nem is olyan rossz? Ezek olyan dolgok, amelyek segítenek meghatározni, hogy ki vagy ebben az életben.

És aztán ott vagy te - az egész ember. Gyönyörű, dicsőséges te.

Igen, te vagy ezeknek az egyes összetevőknek az összessége, de ennél sokkal több is vagy. És a spirituális forrásod azt akarja, hogy tudd, milyen csodálatos vagy, pont úgy, ahogy most vagy.

Mindig fejlődhetünk, de mindannyian egy-egy csoda vagyunk, egyszerűen úgy, ahogy vagyunk.

Az életünk óriási ajándék, és elszomorított a Vezetőm, hogy oly sokan magától értetődőnek tartjuk magunkat, vagy nem értékeljük magunkat annyira, amennyire megtehetnénk. Lehet, hogy gyűlöljük magunkat, szégyelljük a testünket, önpusztító magatartást tanúsítunk, olyan utcai drogokat használunk, amelyek veszélyeztetnek minket, rosszul táplálkozunk, túl sok alkoholt iszunk, vagy akár úgy döntünk, hogy nem a lehető legnagyobb és legjobb életet éljük. Megtagadjuk kreativitásunkat, intelligenciánkat, szépségünket, fizikai képességeinket és belső erőnket.

A legtöbb felnőttnek megvan a képessége arra, hogy sokkal jobb és sokkal nagyobb életet éljen, mint amilyenben jelenleg élünk. Gyakran hagyjuk, hogy mások diktálják nekünk, hogy mit kell tennünk a saját zavaraik és félelmeik alapján. Engedjük, hogy a társadalom vagy a vallások megmondják, milyen szakmát válasszunk, ahelyett, hogy a szívünkben rejlő hivatást követnénk. Abban a szégyenben és bűntudatban vergődünk, amelyet gyermekkorunkban ránk nyomtak.

Engedjük, hogy a múlt kísértsen a jelenünkben, mert túl nagy súlyt adunk neki, és életünk végéig ragaszkodunk hozzá, ahelyett, hogy elengednénk. Hagyjuk, hogy irracionális vagy nem létező félelmek hozzák meg helyettünk a döntéseinket.

Ezek közül bármelyik megakadályozhatja, hogy a legjobb életünket éljük.

Arra kérnek bennünket, hogy dolgozzunk azon, hogy megállítsuk a negatív dolgokat, amiket az elménkben csinálunk, és lássuk magunkat olyan csodának, amilyenek valójában vagyunk. Amint hiszünk saját csodálatos természetünkben, életünk elképesztő módon javulni fog.

Mindegyikünk ugyanolyan különleges, mint valaki, akit "nagyszerűnek" tartunk. Csak nem vesszük észre, vagy nem ismerjük el ezt igazságként.

Az üzenet az, hogy mindannyiunknak meg kell tennünk, ami szükséges ahhoz, hogy legyőzzük saját tanult és magunk által fenntartott elégedetlenségünket, félelmeinket és ítéleteinket, hogy olyan csodálatos életet élhessünk, amilyet a Mindenható szeretne, hogy éljünk.

Ha ez azt jelenti, hogy a helyi könyvesbolt polcán lévő összes önsegítő könyvet át kell olvasnunk, tegyük meg. Ha ez azt jelenti, hogy pszichoterápiát kell keresnünk, tegyük meg. Ha ez azt jelenti, hogy csatlakozol a gyülekezetedben a teljesebb életről szóló beszélgetőcsoportokhoz, tedd meg. Tegyél meg mindent, mert megérdemled, hogy teljes életet teremts magadnak.

Ez nem könnyű, ugye? És lehet, hogy évek munkájába telik, amíg valaki feloldja ezeket a mentális vagy érzelmi blokkokat. Utólag úgy gondolom, hogy a Vezetőm megértette, milyen nehézségekbe ütközik, ha el akarunk jutni önmagunk szeretetéhez, ezért azt is akarta, hogy más módon próbáljuk meg. Tegyünk apró lépéseket. Csak válasszunk egy módot arra, hogy jobban bánjunk magunkkal. Lehet, hogy ez egy 15 perces séta, amikor szép az idő. Talán az, hogy úgy döntesz, hogy ma csak egészséges ételeket eszel. Tegyél egy apró lépést, hogy jobban bánj önmagaddal. Aztán a jövő héten tegyél még egy lépést az elsőhöz.

Nézd meg, hová vezetnek ezek a kis lépések.

Gyakorold A Csodák Meglátását

A körülöttem lévő csodák meglátása valójában az előző fejezetben a szeretetről szóló gyakorlatok kiterjesztése. Az alábbiakban néhány további módot mutatok be, ahogyan csodákat látok magam körül:

- Gyakorlom, hogy megtalálom az isteni szikrát azokban az emberekben, akikkel a napom során találkozom. Belenézek egy másik ember szemébe, és eszembe jut, hogy valahol benne van egy kis darabka, ami isteni. Hálát érzek ezért a szikráért. Ha te magad is ki akarod próbálni ezt a gyakorlatot, azt ajánlom, hogy olyan valakivel kezdd, akit ismersz és szeretsz, hogy könnyebb legyen.
- Keresek egy tükröt, belenézek, és mélyen a saját szemembe nézek. Keresem a Mindenható szikráját ott, bennem. Ez nagyon nehéz lehet, és néha elérzékenyülök, de az eredmény megéri. Úgy jövök ki, hogy a Mindenható részeként látom magam, és ez új hitet, reményt és energiát ad a saját életemhez.
- Most pedig a tükörképednek azt mondom: Méltó vagy rá. Különleges vagy. Egy csoda vagy. Addig ismétlem, amíg el nem kezdem hinni, még ha csak egy kicsit is. Engedem, hogy bármilyen érzelem felszínre törjön. Ahogy ez egyre kényelmesebbé válik, megváltoztatom, amit mondok: Méltó vagyok. Különleges vagyok. Csoda vagyok.[17]
- Törődés ellenőrzést végzek: mennyire vigyázok a testemre? Tudok-e javítani az étkezésem minőségén? Kell-e több jó szokást elsajátítanom, és felhagynom néhány negatív szokással? Szükségem van-e arra, hogy felkeressem az orvosomat egy orvosi vizsgálatra?
- Milyen a testmozgásom? Többet kell tennem, vagy változtatnom kell azon, amit csinálok? Ki kell mennem a szabadba, a napra és a friss levegőre?
- Szánok-e időt a napomból magamra, még ha csak öt vagy tíz percet is?

- Mik az álmaim önmagam számára, mik a szívem hívásai? Ha nem tudom, akkor szentelek erre néhány csendes elmélkedési időt. Mit akartam mindig is csinálni? (Ha szükséged van egy kis lökésre, Stephen M. Pollan Second Acts című könyve nagyszerűen segít abban, hogy kitaláld, mik lehetnek a saját álmaid, és hogyan érheted el őket.)
- Leírok annyi apró lépést, amennyi csak eszembe jut, amivel az álmaim irányába haladhatok. Néha könnyebb sok kis lépést tenni az életben, mint egy nagyot. Amikor nagy technológiai alapú projekteket irányítottam, pontosan ezt a módszert használtuk a lehetetlennek tűnő határidők betartására. Hasonló technikát alkalmazhatok arra is, hogy a saját életemben az álmaim felé haladjak. Milyen lépéseket kell megtenned ahhoz, hogy a céljaid felé haladj?
- Aztán arra törekszem, hogy minden héten megtegyek legalább egy ilyen kis lépést.
- Naponta legalább öt percet töltök szemlélődő csendben vagy meditációban. A belső bölcsességem a csendben szól hozzám a legjobban, ezért minél több csendet tudok kialakítani az életemben, annál több esélyem van meghallani. Ha ki akarod próbálni, kezdd azzal, hogy csendben ülsz egy szobában, ahol nincsenek zavaró tényezők. Lélegezz be és ki, mélyen a hasadba. Belégzéskor gondolj a "be", kilégzéskor pedig a "ki" szavakra (ez segít lecsendesíteni az elmét). Majd amikor belül csendben érzed magad, csendben kérdezd meg magadtól, hogy mit kell látnod vagy tudnod ebben a pillanatban. Ha valami felbukkan az elmédben vagy a belső látásodban, jegyezd fel, hogy később foglalkozni tudj vele.
- Gondolkodom a szavakon, amelyeket magam felé irányítok. Vajon ezek a szavak segítenek vagy ártanak nekem? Vajon az anyámnak, a nővéremnek vagy a legjobb barátomnak mondanám-e őket? Ha a válasz az, hogy a saját szavaim ártanak nekem, és nem mondanám ki őket valakinek, akit szeretek, akkor jobban odafigyelek az önbeszédemre. Figyelemmel kísérem a saját szavaimat, és elengedem azt az igényt, hogy megbántsam magam.

8. FEJEZET

A Föld egy csoda

A VILÁG EGY CSODA, amelyet minden gondolatunkkal, szavunkkal és tettünkkel fokozunk.

TELJES ÜZENET

"Hallgass a természet hangjára, mert kincseket tartogat számodra."
- Huron bölcsesség

Vezetőm és a rajta keresztül megszólaló lények megmutatták nekem, mennyire tisztelik világukat, a Mennyországot. Gyakran emlékeztettek a birodalmuk iránti szeretetükre azzal, hogy megengedték, hogy érezzem azt, miközben sétáltam azon a békés tájon. Ez az otthonuk, amelyet mérhetetlenül szeretnek.
Ahogy a Vezetőm vezetett a túrámon, megengedte, hogy érezzem a Mennyország iránti szeretetét. Úgy tűnt, hogy érzelmei hatására a virágok színe megváltozik. Éreztem, hogy öröme és nevetése a saját szívembe költözik, amikor felnézett az égre, és felhőknek álcázott nyulakat és sárkányokat látott. És éreztem a saját békéjét és az összetartozás érzését, amikor lehunyta a szemét, és hagyta, hogy a lágy szellő átjárja a bőrét.

Miközben megengedte, hogy ezeket vele együtt érezzem, közölte velem az üzenetet, amit mindannyiunkkal hallatni akart. Azt remélte, hogy mi is úgy tudjuk szeretni a saját otthonunkat, a Földet, ahogy ő szereti az övét. Ez talán könnyebben megy, ha a Földre úgy gondolunk, mint a spirituális szeretet fizikai formában való kifejeződésére. Bár a Földnek van fizikai jelenléte és saját történelme, de egyben az egyetlen otthonunk is ebben a nagyszerű univerzumban, a hely, amelyet emberként kaptunk az életünkre.

A Földet ajándékba kaptuk, de végső soron nem a miénk. Nem igazán birtokolhatjuk - minden egyes életünk túl rövid a Föld életéhez képest ahhoz, hogy valóban a miénknek tekintsük. Bizonyos értelemben mulandók vagyunk. Talán 75-100 évig élünk itt, aztán elmegyünk, és a következő generációknak hagyjuk hátra azt, ami egykor a mi otthonunk volt.

A Föld önmagához tartozik. Azokhoz az emberekhez és állatokhoz is tartozik, akik utánunk jönnek, valamint a Mindenhatóhoz. Azért van itt, hogy éljünk, játszunk az életben, megtapasztaljuk a szeretetet, és osztozzunk egy mélyebb spirituális kapcsolatban. Táplálja testünket a rajta termesztett élelemmel; gyönyörű tájai révén energiával tölti fel lelkünket; menedéket ad nekünk, egy helyet, amelyet otthonunknak nevezhetünk ebben a hatalmas galaxisban, amelyet Tejútnak nevezünk.

Nem tudunk nélküle élni.

A fizikai világban élve megismerhetjük a természet szépségét, majd ezen a szépségen keresztül mélyebben kapcsolódhatunk spirituális belsőnkhöz: a hegyek fölötti naplemente pírja, a

fiatal sas első repülésének öröme, a hatalmas kanyonok és a magasba törő hegyvonulatok nagysága, és egy rózsaszirom csendes eleganciája.

Élvezzük a természet szimfóniáit is: a mezei pacsirta tavaszi hívását, a vízesésen átcsobogó hegyi patak lírai hangjait, a fenyőkön átcsapó szél süvítését, és a sziklás parton csobogó hullámok hangját.

Elkezdhetjük úgy megtapasztalni a Földet, ahogyan a Vezetőm megtapasztalta az otthonát, a Mennyországot.

Ne feledjétek, hogy a természeti világ egy hatalmas ajándék. Fenntart és táplál minket. Teljesen függünk tőle a túlélésünk érdekében. Naprendszerünkön belül nincs más hely, amit otthonunknak nevezhetnénk. Amikor hálát érzünk ezért az ajándékért, a szeretet és a megbecsülés üzenetét küldjük vissza az univerzumnak és a Mindenhatónak azért, amit kaptunk.

Csak egy világunk van, és csak egy esélyünk van arra, hogy szeressük, becsüljük és élvezzük azt, mint olyan emberek, akik most vagyunk. Ami még ennél is fontosabb, gyermekeinknek és unokáinknak is csak egy esélyük lesz - milyen örökséget akarunk rájuk hagyni? Mai tetteink mélyreható hatással lehetnek az utánunk jövőkre.

GONDOLATAIM

HKÉ -m közepette éreztem, hogy Isten milyen mélységes szeretettel van az egész természet iránt, beleértve a Földünket is. Ez a spirituális szeretet mindent áthatott. Az egész természet, ez a Föld egy csodálatos teremtés, függetlenül attól, hogy milyen eredettörténetet tartasz kedvesnek. Akár a tudomány tanításait, akár egy vallást, vagy valami a kettő között követed, ez a bolygó, amit otthonunknak nevezünk, egy eléggé csodálatos hely. Még ha vannak is más lakható bolygók a galaxisunkban vagy az univerzumban, a mi kis bolygónk egyelőre az egyetlen, amelyen túlélhetünk. Ez az otthonunk a világegyetemben, az egyetlen általunk ismert hely, ahol valóban virágzik az általunk ismert élet. Gondolkodjunk el ezen egy pillanatra. Nincs más hely több milliárd mérföldes körzetben, amely táplálhatná az életünket. Hol lennénk levegő nélkül, amit belélegezhetnénk, víz nélkül, amit ihatnánk, és étel nélkül, amit ehetnénk?

Spirituális értelemben a teremtés energiája, a szeretet energiája minden galaxis, naprendszer és bolygó minden atomjában ott van. A mi Földünkön is mindenkit és mindent áthat.

Láttam és éreztem a szeretetteljes, spirituális energiát mindenben, amikor a Mennyországban voltam. Ahogy a Mennyei erdőkben sétáltam a Vezetőmmel, láttam, hogy a szeretet és az élet energiája zümmög körülöttem mindenütt. Az ég is ragyogott tőle. A szellők a szeretet hatására mozogtak. A spirituális szeretet minden virágban kivirágzott, és minden fűszálban növekedett.

A szellem, a Föld és az univerzum együtt létezik. Ez a fogalom a Mennyországban vált világossá számomra, olyan különleges módon, amit nehéz szavakba önteni. Vezetőm lehetővé tette számomra, hogy megtapasztaljam ezt azáltal, hogy spirituálisan megengedte nekem, hogy lássam, hogyan kapcsolódik össze minden. Úgy láttam a kapcsolatokat, mintha egy pókháló tiszta energiából készült szálai lennének. Végtelen számú csillogó, áttetsző szál futott végig mindenen, amit láttam és érzékeltem. Ez a háló mindent összekötött a spirituális és a fizikai világ között is - valahogy éreztem ezt az igazságot a lelkem közepén.

Mi történt, amikor visszatértem a Földre? Még mindig éreztem ezt a szeretetteljes jelenlétet itt is mindenben. A Földet már nem egyszerűen játszótérnek tekintettem, hanem úgy láttam, hogy valami nálam sokkal nagyobb dologhoz tartozik; egy csodálatos ajándék, amit megtapasztalhatunk, de végül is nem igazán tartozik senkihez. Neked és nekem ez a hely azért van, hogy a lehető legteljesebben megtapasztaljuk, hogy élvezzük az életet annak minden árnyalatában és gyönyörködjünk benne, de amikor az életünk véget ér, a Föld továbbadódik másoknak. Az emberek következő generációja jön majd, és azzal fog élni, amit rájuk hagytunk. Ahogy az állatok és növények következő generációi is. Idővel az óceánok megváltoztatják majd alakjukat, új hegyvonulatok jelennek meg, míg a mostaniak erodálódnak és ellaposodnak, és a folyók új kanyonokat fognak átvágni. De ennek tanúi lesznek a messze jövő generációk.

Mi, akik most itt vagyunk, csak gondozói vagyunk ennek a csodálatos helynek.

Fizikai felépülésem során rövid sétákat tettem, és ezeken a sétákon éreztem, hogy itt minden atomot mintha valamiféle csodálatos energia is átjárna. Amint értelmet tudtam adni annak, amit tapasztaltam, a körülöttem lévő világban minden a szentség auráját vette át:

- A gyermekláncfű, amely a városi járda repedésein keresztülnyomja magát, hogy vidám, sárga virágát felnyissa.
- A hegyek hóolvadása, amelyből egy kis patak csörgedezik - az a patak, amely pisztrángoknak, jégmadaraknak, szúnyogoknak és szitakötőknek ad otthont, és ahonnan kisvárosunk az ivóvizet nyeri.
- Különlegesek a teraszos virágtartóimban lévő százszorszépek és körömvirágok ragyogó virágai, valamint a magas alpesi réteken virágzó vadvirágok hullámai.

Mindegyik a legmélyebb szinten spirituális csoda.

A Vezetőm kifejezte, hogy szeretné, ha minél többen így bánnánk a Földdel és a természettel.

KAPCSOLATOK

A modern tudomány bizonyítja a Föld ökoszisztémáinak összefüggéseit. Az egyik helyen bekövetkező esemény nagymértékben befolyásolhatja a Föld egy másik részét. Egy egyszerű példa: a nagy területen lezúduló heves esőzések egy folyó áradását okozhatják, amely több száz mérföldön át árasztja el a folyásirányban lévő farmokat és vizes élőhelyeket. Ugyanez a vízátfolyás értékes ásványi anyagokat és tápanyagokat juttathat a vizes élőhelyekre, ahol a folyó a tengerrel találkozik, gazdagítva a növényvilágot és táplálva az állatokat.

Mi is szoros kapcsolatban állunk az egész természettel. Ez adja nekünk az életet. Túlélésünk a természettől függ. Ha rosszul bánunk vele, azzal végső soron magunkkal bánunk rosszul. Ha vegyi üzemeink kezeletlen hulladékával szennyezünk egy vízfolyást, hová kerül ez a szennyezés? Végül a vízzel, amit iszunk, és az étellel, amit megeszünk, visszakerül hozzánk.

De ennél sokkal mélyebbre is nyúlik. A Mennyországban töltött időm alatt teljes erővel átéltem azt a szomorú érzést, amit a Vezetőm érez azzal kapcsolatban, ahogyan a szülőbolygónkkal bánunk. Amikor megengedte, hogy érezzem a csalódottságát, nem bírtam elviselni annak intenzitását, és térdre rogytam a fűben.

A fajként való cselekedeteinkből úgy tűnik, hogy nem értékeljük azt, amink itt van, nemhogy tisztelettel viseltetnénk iránta.

Elmagyarázta a nézetét: a természet értékes. Az, hogy ezt nem látjuk, és hogy természetesnek vesszük vagy kihasználjuk, nagyon zavarja őt. A napfelkelte egy virágokkal, vadon élő állatokkal és őshonos füvekkel teli nyílt prérin szolgál minket a Mindenható által, hogy egyszerűen gyönyörű. Olyan dolgokat tenni, amelyek következetesen tönkreteszik ezt a szépséget, tiszteletlenség és nem szeretet a Földdel és a saját spirituális kapcsolatainkkal szemben.

Azt is látta, hogy gyakorlatilag lábon lőjük magunkat azzal, hogy nem vigyázunk jobban az otthonunkra. Ez egyszerre volt vicces és szomorú - valójában egy olyan látomást mutatott nekem, amelyben egy ember lövi magát lábon, amikor a Földünk gondozásáról tanított. Ahogy már korábban is mondtam, szoros kapcsolatban állunk a környezetünkkel - a kertünkre hulló esőcseppek egy nap talán egy újszülött első könnyeinek részei lesznek.

A legfontosabb, hogy ez a világ, ez az univerzum és minden, ami benne van, valójában nem a miénk. Azért van itt, hogy tápláljon és eltartson minket, de végső soron nem a miénk. Hogyan bánhatunk tiszteletlenül ezzel a gyönyörű teremtéssel? Hogyan tudnánk hétvégén istentiszteletekre járni, majd hétfőn jó lelkiismerettel egy uszálynyi szemetet küldeni a tengerre, hogy aztán az óceánba dobjuk?

A Vezetőm úgy gondolja, hogy tudunk jobbat is, és én is így gondolom.

Ez azt jelenti, hogy nem szabad élnünk, ennünk és lélegeznünk?

Nem, hanem azt jelenti, hogy a lehető legtöbbet kell tennünk azért, hogy megvédjük, amink van, és bölcsen használjuk fel. Törekedhetünk arra, hogy a lehető legkevesebb negatív hatással legyünk közvetlen környezetünkre és a bolygóra. Azt is jelenti, hogy megpróbáljuk a dolgokat jobbá tenni, amikor és ahol csak tudjuk, a legjobb képességeink szerint.

Egyikünk sem szuperhős, de ha mindannyian megtesszük, amit tudunk, az valami nagyot fog eredményezni.

Az egyik dolog, ami később eszembe jutott, az az, hogy néhányan közülünk lépéseket tettek a változtatás érdekében. Például azzal, hogy az USA-ban megszüntettük a DDT használatát, sok madárfajt mentettünk meg a kihalástól. Emlékszel a kopasz sasra, a halászsasra és a sólymokra? Megváltoztattuk a politikát, és ezzel egész ökoszisztémákat mentettünk meg. Képesek vagyunk rá.

Megtanulhatjuk, hogyan éljünk valóban tisztelettel és harmóniában a bolygónkkal. Megtanulhatunk mélyen hálásak lenni azért, amit kaptunk. Képesek vagyunk arra, hogy gondoskodjunk a Földünkről, miközben továbbra is éljük az élet ajándékát, amit kaptunk.

Ez azt fogja jelenteni, hogy bolygóként, nemzetekként és egyénekként talán nehéz döntéseket kell meghoznunk. Én biztosan nem tudom a válaszokat, de mi együtt igen.

Először is: szeretet, tisztelet és hála. Ritkán pusztítjuk el azt, amit igazán szeretünk és becsülünk, ezért az első feladatunk az, hogy megtanuljuk szeretni, tisztelni és igazán hálásak legyünk azért az ajándékért, amit ez a bolygó ad nekünk.

Bár a Mennyország látványa és érzései csodálatosak voltak, az, amink itt a Földön van, nem kevésbé csodálatos. Gyönyörű óceánjainkban bálnák énekelnek, a hegyek magasabbra és nagyobbra emelkednek, mint bármelyik felhőkarcoló, gyönyörű tengerpartok hívogatnak minket pihenésre, és a prérik, ahol az égbolt látszólag örökké tart, alázatot mutatnak nekünk. Fogadok, hogy legalább három nagyon különleges helyet tudsz mondani, ami nagyon különleges számodra.

SZEMÉLYES ETIKÁM

A természet mindig is az otthonom és menedékem volt. Saját jogán tekintek rá, mint egy entitás, amely ugyanúgy tiszteletet és szeretetet érdemel, mint mi, emberek. Az életet adó víz, oxigén és talaj nélkül nem lennénk itt. Egyszerűen nem tudunk túlélni a természet nélkül.

Az én személyes etikám az, hogy szeressem és tiszteljem a Földet és annak minden lakóját. De mióta közel kerültem ahhoz, hogy elveszítsem a saját életemet, és valamiféle azonnali "megvilágosodást" tapasztaltam, úgy tűnik, hogy valami mélyebbet fejlesztettem ki - a tisztelet mélységes érzését.

A tisztelet azt jelenti, hogy mély tiszteletet, áhítatot, sőt tiszteletet érzek valami iránt. Amikor azt mondom, hogy tisztelem a Földet, mit jelent ez a saját életemben? Az igényeim egyre egyszerűbbek és kevésbé anyagiasak. Még mindig használok papírt, autót vezetek és nyaralni megyek, de igyekszem minimalizálni a fogyasztásomat. Emellett mély hálát érzek azért, amink van itt, ezen a kis bolygón, azért az ajándékért, amit kaptunk a Földön. Ez tényleg a mi kis mentőcsónakunk a furcsa helyek univerzumában.

Próbálom minimalizálni a hatásomat azáltal, hogy kevesebbet használok, kevesebb "kacatot" veszek, elfogadom az idősebb autót, újrahasznosítok, helyi és biogazdálkodással termesztett élelmiszerek vásárlásával ösztönzöm a biogazdálkodást, és időt és pénzt adományozok természetvédelmi szervezeteknek. Az is ösztönöz, hogy a természetről írjak, és az írásaimon és előadásaimon keresztül segítsek másoknak meglátni ennek a gyönyörű helynek a szépségét és szellemét, amit mindannyian otthonunknak nevezünk.

A Vezetőm szavaival élve:

"Bár a te földi életednek ideje viszonylag rövid, hatása sok generáción keresztül érezhető.
Menjetek ki és élvezzétek a természet ajándékait, amelyeket kaptatok. A virágok egy cserépben az erkélyen okot adhatnak arra, hogy megállj a dolgos napodban, és elgondolkodj a szépség fogalmán. A madárcsicsergés hangjai segíthetnek ellazulni egy hosszú, nehéz munkanap után. Egy séta a parkban a gyermekeiddel segíthet újra kapcsolatba kerülni velük és azzal, milyen volt fiatalnak lenni.
Tanuld meg csodálkozva bámulni egy fa szépségét. Gondolkodj el az őszi levelek színein, amelyek a gyepen suhannak a szélben. Enged, hogy az újonnan született őzgidát etető szarvas nyugalma egy békés helyre repítsen az elmédben és a szívedben."

GYAKOROLJUK A TISZTELETET

Egy nagyon fontos dolog, amit most azonnal megtehetsz, és nem kerül semmibe, hogy megpróbálod új perspektívából szemlélni a körülötted lévő világot. Én ezt tettem spontán módon, amikor újra a világra jöttem. Lásd az egész természetet úgy, mint a fizikai formát öltő spirituális szeretetet. A hegyek, a tengerpart, a folyók, a prérik, a sivatagok mind az Isteni szeretet fizikai formát öltött szeretete. Sétáljatok egyet, és próbáljátok meg ennek a fényében szemlélni a természetet.

9. FEJEZET

Kreatívak és hatalmasak vagyunk

MINDENKI sokkal kreatívabb és hatalmasabb, mint azt el tudnánk képzelni. Szinte korlátlan hatalmunk van arra, hogy szeressünk, teremtsünk, harmóniában éljünk, és spirituális módon éljünk.

TELJES ÜZENET

A Mennyben megadatott nekem az az ajándék, hogy beleláthattam mindenbe és mindenki szívébe. A tájat a Vezetőmmel járva szinte túlterhelte mentális és spirituális kapacitásomat képekkel, érzésekkel és tudással. A létezés és az erő sok rétegét láthattam minden felszín alatt. Láttam a Mindenható fényét a Vezetőm szívében, és éreztem az erejét és kreativitását. És megértettem, hogy a Földön mindenki hasonló erőt és kreativitást hordoz magában.

Ahogy egy virágokkal teli rétre sétáltunk, amely leírhatatlan színekben és szeretetteljes energiában tündökölt, a Vezetőm megmutatta, hogy mennyire erőteljes és kreatív vagyok. Gesztust tett, hogy megérintsek egy magas, százszorszép virágot. Mint minden másban a mennyben, benne is Isteni energia lüktetett. De ahogy megérintettem a virágot, érzelmi színek egy szintje tört elő a felszíne alól. A színek az érzelmek hatására változtak. Úgy tűnt, hogy ezek a színek egy adott érzés rezgési energiájának a megfelelői. És én voltam a forrás.

Ekkor aztán elmagyarázta, hogy a tájat, amit magam körül láttam, részben én irányítottam. A saját lényem kapcsolódott az isteni szeretet energiájához, hogy megteremtse a körülöttem lévő tájat. Részben én voltam a forrása annak, amit tapasztaltam.

Ezután beszélgetésünk a Földre terelődött.

A Földön minden embernek csodálatos ereje és kreativitása van. Legbelül fény, szeretet és energia ragyogó lényei vagyunk, akik emberként élnek ebben az időben és ezen a helyen. Mindannyiunkban ott van egy spirituális szikra, egy fénnyel teli lény, aki szinte bármire képes.

Az Újszövetségben Jézus többször is beszélt erről a tényről. Két olyan rész, amelyet szívesen olvasok, a Máté 17. fejezetében, amikor meggyógyított egy gyermeket, miután követői kudarcot vallottak, és a János 14. fejezetében.

A tömeghez szólva Jézus arról beszélt, hogy mindannyiunkban erő lakozik:

„Ő [Jézus] így válaszolt: Mert gyenge a hitetek. Bizony mondom nektek, ha csak akkora hitetek lesz is, mint a mustármag, s azt mondjátok ennek a hegynek itt: Menj innét oda! – odamegy, s nem lesz nektek semmi sem lehetetlen.”
(Máté 17:20)

És:

„Bizony, bizony, mondom néktek: aki hisz énbennem, azokat a cselekedeteket, amelyeket én teszek, szintén megteszi, sőt ezeknél nagyobbakat is tesz.”
(János 14:12)

Ez azt jelenti, hogy mindannyian elmehetünk és meggyógyíthatjuk beteg családtagjainkat ebben a pillanatban?

Valószínűleg nem, mert úgy lettünk kódolva, hogy azt higgyük, ez nem lehetséges. De utal arra a nagyon erős, fényes szikrára, amely a magunk mélyén rejtőzik.

Jézus egy nagyon különleges, spirituális lény volt. Minden nap tiszta kapcsolatban járt Istennel. Ez a kapcsolat a Mindenhatóval, valamint az ő veleszületett kreatív képességei olyasvalami, amit mi is igyekezhetünk utánozni, még ha csak kis mértékben is.

Mindannyian rendelkezünk egyéni, kreatív ajándékokkal, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy teljes mértékben kifejezzük magunkat, a szeretetünket és az Istenséggel való kapcsolatunkat. Mindannyian megcsapolhatjuk ezt a kreatív energiát, amennyiben szívünk mélyén tudjuk, hogy képesek vagyunk rá. Hozzáférésünk van a szeretetteljes, kreatív energia végtelen kútjához, de sokan közülünk nem tudnak róla, vagy úgy döntenek, hogy figyelmen kívül hagyják. Pedig ott van, és vár ránk.

Azzal, hogy hozzáférünk, kifejezzük ezt az ihletett kreativitást, ismét kifejezzük szeretetünket és hálánkat az ajándékokért, amelyeket kaptunk.

Ez nem jelenti azt, hogy kreatív adottságainknak művészi jellegűnek kell lenniük, mint például festőnek, zenésznek vagy szobrásznak. Sokféle lehetőség áll rendelkezésünkre, hogy megcsapoljuk a kreativitás e kútját. Talán mesterien restaurálsz régi autókat vagy házakat; talán gyönyörű tortákat sütsz és díszítesz; talán inspirált általános iskolai tanár, virágtervező, mesemondó vagy szobafestő vagy. Vagy talán a kreativitásod a matematikai problémák megoldásában, egy új típusú napelem megtervezésében vagy a sportautók tervezésében rejlik. A kreatív erőd talán abban rejlik, hogy szerető, egészséges gyermekeket nevelsz, akik később nagyszerű ajándékok lesznek mindazoknak, akik ismerik őket.

Bármit teszel, megvan a lehetőség arra, hogy az ihlet és a kreativitás eme kútjából meríts, abból a kútból, amely túlmutat saját lényeden, és valami nagyobbat és nagyszerűbbet érint, mint mi, emberek.

Már az is kreatív, ha átgondoltan, tudatosan élünk.

Éljétek meg az adottságaitokat, amennyire csak tudjátok. Fejezd ki őket. Élvezzétek őket. Szórakozzatok velük. A tehetséged nem feltétlenül vezet el egy izgalmas új álláshoz, de lehetővé teheti, hogy új és egyedi módon kapcsolódj önmagadhoz, másokhoz és a Lélekhez.

Például egy bimbózó fiatal író követheti a hivatását, és csatlakozhat egy írói csoporthoz, ahol megismerkedik leendő férjével. Egy kötögető talán felkeres egy kötőtanfolyamot, és egy másik résztvevővel olyan mély barátságot köt, amely életük végéig tart. Egy fiatal főiskolai hallgató dönthet úgy, hogy mérnöki szakról orvosi szakra vált, és olyan nagyszerű felfedezést tesz, amely ezrek gyógyulásában segít.

Örömmel fejezd ki tehetségedet, inspirációdat és kreativitásodat, és kövesd őket oda, ahová vezetnek. Ne féljetek ezektől az adottságoktól. Ezek erőteljes részeitek.

Kreativitásunkat felhasználva hatalmunkban áll valamit a létezésbe hozni. Egy festmény, egy zenemű, egy gyönyörű épület, egy békét hozó gondolat, sőt még egy csecsemő új élete is a kreativitás vagy a képzelet szikrájával kezdődik. A teremtéshez rendelkezésünkre álló erő óriási. Nem szabad félvállról vennünk sem ezt, sem magunkat, bár gyakran megtesszük.

Mindannyian csodálatos és erőteljes emberek vagyunk, akik ott rejtőznek a félelmeink és bizonytalanságaink mögött. A valódi hatalmunk nem abból fakad, hogy országokat uralunk vagy mindenkit irányítunk magunk körül. A saját kreatív szikráinkból, a gondolatainkból, abból, ami a szívünkben van, a döntéseinkből és a más emberekkel való interakcióinkból származik. Amikor mindezek a tényezők harmóniában és szeretetben működnek együtt, szinte bármit elérhetünk, amit helyesnek vagy jónak érzünk.

A Vezetőm ezt a Mindenhatóval élésnek nevezte. Amikor a legtöbbször így élünk, az azt jelenti, hogy igaz önmagunkkal összhangban élünk.

A Mindenhatóval élni végső soron egy életre szóló döntés, amit mi hozunk meg, de gyakorolnunk kell, és nem szabad elfelejtenünk, hogy jól is érezzük magunkat. Nem könnyű, és soha nem leszünk tökéletesek. Végül is emberek vagyunk.

Az "el-tanulás" a gyakorlat része. Gyakran akaratlanul is, a családunk, a tanáraink és a társadalom azt a gondolatot ültetheti belénk, hogy korlátozottak és hiányosak a képességeink. Némi munkát és gyakorlatot igényel, hogy elengedjük ezt a korlátozó gondolkodást, és kifejlesszük saját önismeretünket és bölcsességünket. De idővel könnyebbé válik a képességeinkben való hit, és azután nagyobb, teljesebb életet élni.[182]

Kezd azzal, hogy megkérdőjelez néhány olyan dolgot, amit egyszerűen igaznak vagy szükségesnek feltételezel az életében. Honnan származik ez a feltételezés? Vajon szolgál-e téged? Helyesnek érzed? Racionális vagy logikus? Például lehet, hogy gyerekkorodban azt tanították neked, hogy nem vagy kreatív, vagy hogy a kreatív törekvés időpocsékolás. Hol tanultad ezt? Talán a szüleid tanították ezt neked, vagy a barátaid, egy tanár, vagy egy másik mentor. Hasznos ez a feltételezés most is? El tudod-e engedni, és tudsz-e nyitottabb szívvel lenni önmagaddal szemben? Van valamilyen kreatív lehetőség, amit szeretnél felfedezni?

Mit értett a Vezetőm a Mindenhatóval való élet alatt? Azt jelenti, hogy olyan döntéseket hozunk és olyan cselekedeteket teszünk, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy a szívünkben lévő "térképet" kövessük. Minden olyan cselekedet vagy döntés, amely közelebb visz ahhoz, hogy pozitív életet éljünk szeretetben és örömben, az Mindenhatóval való élet. Ha úgy döntesz, hogy előadod a zenédet a gyülekezeted vagy a közösséged számára, és ezt a legjobb képességeid szerint teszed, az is lehet Mindenhatóval végzett tevékenység, ha szeretettel és pozitív szándékkal teszed. Ha időt szánsz arra, hogy segíts a házi feladatával küszködő gyermekednek, az is lehet Mindenhatóval való élet, ha szeretet van a szívedben, miközben segítesz neki.

Ugyanígy az is, ha teljes mértékben és szemérmetlenül önmagad vagy, amíg nem akadályozod valaki más örömét és boldogságát. Ha úgy éled az életed, hogy a lehető legjobb énedet adod, és hagyod, hogy a saját belső fényed fényesen ragyogjon a személyiségeden, tehetségeden, egészségeden, jóléteden és az életörömödön keresztül, az a Mindenhatóval élés.

Ha gondoskodsz a testedről és az elmédről, hogy a fényed teljes mértékben felragyoghasson, az szintén a Mindenhatóval való élet. Az egészséges táplálkozás, a testmozgás, a tiszta víz fogyasztása és a függőségek elkerülése mind erősítik ezt a kapcsolatot a forrásoddal.

Ha attól, hogy kimész megnézni a naplementét, úgy érzed, hogy kapcsolatban állsz az élettel és a szeretettel, akkor tedd meg. Vidd magaddal a gyerekeidet, és csináljatok belőle eseményt! Tanítsd meg nekik a különböző módokat, amelyekkel ők is élhetnek a szellemben. Milyen áldás lehetsz a kicsik számára, ha egyszerűen csak ezt az egy fogalmat tanítod meg nekik: hogy a szeretetben és fényben élni egy olyan választás, amelyet mindannyian meghozunk.

A nap végén tekintsetek vissza, és gondolkodjatok el azon, hogy "ha ez lenne az utolsó napom a Földön, boldog lennék-e azzal az emberrel, aki ma voltam? Ha nem, mit tehetnék holnap másképp, hogy boldog legyek azzal, aki vagyok?".

GONDOLATOK, SZAVAK, TETTEK ÉS MEGNYILVÁNULÁSOK

Az Új Gondolat kultúrájában népszerű, kapcsolódó gondolat a "megnyilvánulás" fogalma, vagyis az aktív munka, hogy dolgokat hozzunk az életünkbe. Ez a fogalom különböző formákban már régóta létezik, bár csak az elmúlt évtizedben vált a populáris kultúra részévé.

A koncepció egyszerű és nem igazán mágiával átitatott: gondolataink, szavaink, érzéseink és cselekedeteink kombinációjával aktívan behozhatunk dolgokat az életünkbe vagy alakíthatjuk a tapasztalatainkat. Ismétlem, ez nem varázslat, és nem is rakétatudomány. Ki van téve a sors szeszélyeinek és az élet olyan eseményeinek is, amelyeket nem tudunk előre megjósolni.

A bónusz az, hogy a lehető legnagyobb mértékben aktívan, Mindenhatóval élve fokozzuk a képességeinket, hogy pozitív tapasztalatokat, embereket, sőt dolgokat hozzunk az életünkbe.

Hogyan? Ezt meghagyom a 15. fejezetre.

GONDOLATAIM

Mint régóta képzőművész, a kreativitás életem nagy részében a második természetem volt. Folyamatosan új festészeti ötletek jutnak eszembe. Valójában olyan sok, hogy ki kell választanom, melyiket valósítsam meg. Nem tudok elég gyorsan alkotni ahhoz, hogy az összes hozzám érkező festményt életre keltsem.

Imádom ezt az aspektusát annak, hogy képzőművész vagyok: az, hogy egy ötlet a semmiből bukkan fel, majd festékkel és ecsettel vászonra tudom vinni, még mindig szinte csodának tűnik számomra. Sok éven át keményen dolgoztam, tanfolyamokon és workshopokon vettem részt, és rengeteg sikertelen festményt semmisítettem meg, de a folyamatot még mindig szentnek, szinte varázslatosnak érzem. Áldottnak érzem magam, hogy rendelkezem ezzel a képességgel, és élvezem, hogy a lehető legtöbbet használhatom.

Tudományos és műszaki életemben a kreatív problémamegoldás is második természetem volt. Még mindig az. Nem tudom, hogy ezt valaha is megtanította volna nekem valaki. Úgy tűnik, mindig is megértettem, hogy ha szembesülök egy problémával, akkor információt kell gyűjtenem róla, és teret és időt kell hagynom az elmémnek és a lelkemnek, hogy a megoldáson dolgozzon. Végül is, a megoldás el fog jönni. Tudom, hogy így lesz. És meg is jön.

Ez számomra egyszerűen természetes.

Életem nagy részében kreatív emberekkel lógtam együtt, így talán nem lepődsz meg, ha megtudod, hogy nehezen értem meg, hogy oly sok ember egyszerűen nem hajlandó meglátni vagy elismerni a bennük rejlő hatalmas mennyiségű kreativitást és alkotóerőt. Mindenki kreatív valamilyen módon, mindenki. A te kreatív képességeid nem lesznek olyanok, mint az enyémek, és az enyémek nem lesznek olyanok, mint a barátaimé, de minden ember kreatív valamilyen formában.

Amikor egy nem művész megtudja, hogy festő vagyok, általában valami negatívumot hallok a saját képességeiről:

- "Még egy egyenes vonalat sem tudok húzni." (Én: én sem, vonalzó nélkül nem.)
- "Soha nem tudnék ilyen ötletekkel előállni." (Én: a tiéd talán még fantáziadúsabb.)
- "Egy cseppet sem vagyok kreatív." (Én: De igen, az vagy, csak másképp.)

Ez az utolsó az, ami a legjobban zavar, különösen most, miután megérintettem a Mindenható birodalmát. Most már látom azt a kreatív szikrát minden emberben. Mindenkiben ott van. Akár tudatában vagyunk, akár nem, az ilyen negatív önbeszéd valóban azt okozza, hogy az elménk azt hiszi, hogy korlátozottak vagyunk, és hogy nem tudjuk megcsinálni (bármi is legyen "az"). Ha azt hisszük, hogy nem tudjuk megcsinálni, valószínűleg meg sem próbáljuk.

Azt hiszem, ezt hívják önbeteljesítő jóslatnak.

Úgy tűnik, hogy a legtöbben szívesebben hinnénk a korlátolt életben és élnénk azt, mintsem feltárni és feszegetni annak határait, amire valójában képesek vagyunk.

Mindannyian kreatívak vagyunk, és mindannyian képesek vagyunk ezt különböző módon megmutatni. A kreativitás a születési jogunk. Ez nem olyasmi, ami csak keveseknek adatott meg; mindannyiunkban benne van. Az kreativitásod lehet a vendégek számára finom ételek elkészítése vagy emlékezetes esküvők megtervezése. Talán orvos vagy, és hihetetlen képességed van a ritka betegségek diagnosztizálására és sikeres kezelésére. Vagy lehetsz tanár, aki nagyszerű képességekkel oktatja a tanulási nehézségekkel küzdő diákokat matematikai fogalmakra.

Ez csak néhány módja annak, hogy megtapasztaljuk és kifejezzük kreativitásunkat. Erőteljes és kreatív énünk nem csak a munkánkban vagy a hobbinkban tükröződik, hanem a másokkal való kapcsolatainkban is megmutatkozik.

Gondoskodó, pozitív szavakkal és tettekkel békét és szeretetet hozhatunk a körülöttünk élőknek. Gondoljunk csak egy tehetséges pszichológusra, aki a poszttraumás stressz zavar (PTSD) szörnyű eseteivel küzdő veteránokat kezel. Tudását és kreatív erejét nap mint nap arra használja, hogy segítsen meggyógyítani mások összetört életét. Egy másik példaként a saját szavaink is vigaszt nyújthatnak egy barátunknak, aki egy nemrégiben elszenvedett veszteséget gyászol. Gondoljunk csak bele egy pillanatra; kreativitásunk és tehetségünk mélyreható változást hozhat mások életében.

Alternatívaként, ha nem vagyunk tudatában annak, hogy mit teszünk, akkor negatív szavakkal és meggondolatlan, kegyetlen módon cselekedve zűrzavart okozhatunk azzal, hogy alkotás helyett rombolunk.

Ez az egyik módja annak, ahogyan a saját valóságunkat teremtjük, és ahogyan erőteljes befolyásunkat felhasználva befolyásoljuk mások életét.

GYÓGYÍTÁS

Tudunk-e csodákat tenni, ahogyan azt Jézusról vagy más spirituális mesterekről állítják?

Hiszem, hogy ez lehetséges néhány megvilágosodott lény számára, és a Vezetőm képeket mutatott nekem olyan emberekről, mint te és én, akik gyógyító energiát visznek mások életébe. Képeket mutatott nekem olyan emberekről, akik érintéssel, vagy imával, vagy hittel gyógyítanak másokat. Bár spirituális szinten hiszek neki, én magam nem láttam ilyen gyógyítást itt a Földön. Azt viszont láttam, hogy a szavainkkal és a tetteinkkel segíthetünk mások gyógyításában.

Gondoljatok bele. Ha szeretettel és kedvességgel cselekszünk mások felé, az jó érzés mind nekünk, mind a címzettnek. Ha együttérző szavakat mondunk és kedvesen viselkedünk másokkal, az segíthet nekik meggyógyítani a saját sebeiket. Nem vagyok benne biztos, hogy valaha is képes leszek-e meggyógyítani a barátaimat vagy a családomat kézrátétellel vagy imával, de cselekedhetek és beszélhetek szeretetteljes és együttérző módon, hogy megpróbáljak gyógyulást hozni másoknak az életemben.

És azt is tudom, hogy segíthetek meggyógyítani magamat.

A saját testem gyógyító ereje lenyűgöz. Csontok, amelyeket a terepjáró összetört, most teljesen meggyógyultak, vagy maguktól gyógyulnak, anélkül, hogy tudatos gondolatom lenne. Tudom irányítani, hogy mit eszem, hogyan gondolkodom, az aktivitási szintemet és a stressz mennyiségét az életemben, de nem irányítom tudatosan a csontjaim kötődését. Ez magától történik. Támogathatom azonban ezt a gyógyulást a táplálkozással, a testmozgással és az egészséges, pozitív gondolkodásmód fenntartásával. Ugyanez igaz a még gyógyuló agyamra is. Megfelelően

táplálhatom, megfelelően tornáztathatom, és megfelelő mennyiségű pihenést kaphatok, de nem tudom tudatosan irányítani, hogy az idegsejtek részletesen hogyan nőnek vissza. Erről a testem és az agyam gondoskodik helyettem, méghozzá nagyon hatékonyan. Az én részem az egyenletben az, hogy táplálkozással támogassam ezt a gyógyuló agyat, és a neurológusom által tanított technikákkal gyakoroljam.[19]

A testemben rejlő ajándék teljesen hihetetlen.

A gyógyulásom része az is, hogy minden nap időt töltök szemlélődéssel. Kimutatták, hogy a meditáció, az éber figyelem, a szertartások, az ima és a szemlélődés csökkenti a stresszt, valamint enyhíti a szorongást és a depressziót. Újabb bizonyítékok arra utalnak, hogy talán több fizikai betegséget is képesek meggyógyítani.

A jól dokumentált "placebo-hatás" sejtetni engedi, hogy az elme ereje képes meggyógyítani a testet vagy javítani a betegség tüneteit. Az orvosok új kutatásai pedig kezdik feltárni azokat a képességeket, amelyekkel önmagunk gyógyítására rendelkezünk[20]. A spontán gyógyulás egy erőteljes, de kevéssé tanulmányozott jelenség, amelynek során súlyos diagnózisú emberek teljes gyógyulást vagy a betegség visszafordítását tapasztalják.

A spontán gyógyulást átélőkben van néhány közös dolog, például:

- Magukra vállalják, hogy pozitív és drasztikus változásokat eszközölnek az életükben. Ez magában foglalhatja a mérgező kapcsolatok befejezését, vagy a személyiségüknek jobban megfelelő munkahelyváltást.
- Magukat és az egészségüket helyezik előtérbe azáltal, hogy pozitív változtatásokat eszközölnek az étkezési és edzési szokásaikban.
- Megtanulják gyakorolni a hálát.
- A spiritualitásuk fejlesztése.
- A stressz csökkentésének módjait keresik, például meditációval, elmélkedő imával vagy biofeedback -el.

Ha olyan helyzettel szembesülsz, amelyben gyógyulásra van szüksége, javaslom, hogy keress megfelelő orvosi ellátást, és kutass fel néhány, a spontán gyógyulásról írt könyvet és tanulmányt is. Gondold át jelenlegi életmódod és annak stresszforrásait is, és azt, hogy mit tehetsz ezek csökkentése vagy megszüntetése érdekében.

GYAKOROLD A KREATIVITÁST

Az alábbiakban csak néhány dolog, amit tanítványaimnak tanítok, hogy ösztönözzem őket a kreativitás lángjának fellobbantására az életükben. Ezek nálam beváltak. Talán egy-kettő közülük neked is beválik:

- Találd meg és ismerd el kreatív szenvedélyeidet. Milyen dolgokat szerettél gyerekkorodban - és ezt a szeretetet még mindig továbbviszed? Van olyan lappangó tehetséged, amit szeretnél továbbfejleszteni? Van olyan kreatív tevékenység, amit mindig is ki akartál próbálni, de féltél belevágni? Ötleteljen olyan dolgokat, amelyekhez van érzéked, érdeklődésed, vagy amelyeket ki akarsz próbálni. Írd le őket, majd nézzed át a listát, hogy megnézd, hogy egy vagy több dolog rezonál-e veled.
- Kötelezd el magad valamelyik érdeklődési köröd vagy tehetséged fejlesztése mellett. Vegyél részt órákon, tanulmányozz könyveket, vagy keress egy mentort, aki segít neked fejleszteni a tehetségedet vagy érdeklődésedet. Sok közösségi főiskola, közösségi központ vagy akár

kézművesbolt kínál olcsó tanfolyamokat azon a területen, amelyet szeretnél tanulmányozni.[21]

- Szánj egy kis időt a napodból csendes elmélkedésre, meditációra, imára vagy elmélkedő sétára. Saját tapasztalatom szerint a kreativitásomat fokozza, ha csendes időt töltök egyedül, hagyom, hogy a gondolataim elkalandozzanak, és hagyom, hogy véletlenszerűen jussanak eszembe dolgok. Számomra a csendes idő és az elmém elkalandozásának megengedése kombinációja a kulcs a kreativitás kibontakoztatásához.
- Figyeljen az álmokra és azokra a gondolatokra, amelyek álmosan jutnak eszébe. A leginnovatívabb festészeti ötleteim némelyike akkor jutott eszembe, amikor reggel felébredtem.
- Csatlakozz egy klubhoz vagy csoporthoz az érdeklődési körödben. Például írói csoportokat elég könnyű találni, és rendkívül értékes forrása lehet a kreatív inspirációnak.

10. FEJEZET

Mindannyian kapcsolatban vagyunk

MI MINDANNYIAN és az egész teremtés kapcsolatban áll a Mindenható által.

TELJES ÜZENET

Amikor a műtétem és halálközeli élményem után felébredtem a lábadozóban, a veszteség, a Mennyországtól és a Mindenhatóval való kézzelfogható kapcsolatomtól való elszakítottság fájdalmas érzésétől felborzongtam. A Mennyországban a mindenkivel és mindennel való mély kapcsolat érzésében gyönyörködtem. Éreztem, ahogy a fenséges Mindenható szeretete átáramlik rajtam. Ezen az isteni kapcsolaton keresztül éreztem a kapcsolat szálait más lényekkel, beleértve a Vezetőmet is. Egy nagyobb, szeretetteljes egész részének éreztem magam, miközben éreztem a saját létemet is. Egy hatalmas szeretet- és fényhálózat része voltam, amely ezernyi nap melegét adta belülről felmelegítve.

De ide visszatérve, a kapcsolatnak ezt az érzését szinte azonnal halványabbnak éreztem, és ez az a dolog, amivel a legtöbbet küzdöttem az élményem óta eltelt több mint egy év alatt.

Hányszor hallottunk már az "egység" vagy minden dolog összekapcsolódásának fogalmáról? Elég hippi módon hangzik, nem igaz? Beszélhetünk róla vallási intézményeink keretein belül, és a népszerű spirituális irodalom manapság gyakran tárgyalja ezt a témát, de vajon hányan hiszünk benne, gyakoroljuk, vagy tekintünk így az életre?

A Mennyországban megtanultam, hogy amikor egy másik ember szemébe nézek, Isten egy részét pillantom meg. Ez az egyik módja annak, hogy megtapasztaljuk az isteni kapcsolatot itt a Földön. Ez az isteni jelenlét a velünk szemben ülő ember része, amikor repülőn vagy buszon ülünk. A spirituális szeretet az ő szívében él. A Mindenható öröme átjárja a lelkét. És az a személy, akire nézel, ugyanúgy különleges, mint te magad.

Nekünk a Földön nehéz meghallani vagy meglátni ezt a spirituális szikrát másokban, mert elfoglaltságunk, figyelemelterelésünk és az élet zaja miatt. Nehezen vesszük észre, hogy aki bosszant vagy dühít minket, annak is van egy spirituális énje, a Mindenható jelenlétének magja, akárcsak nekünk magunknak. De próbáljunk meg emlékezni arra, hogy nagyon is valóságos módon mindannyian a Mindenhatóhoz fűződő kapcsolataink révén kapcsolódunk egymáshoz.

A magunk mélyén az emberek nagyjából egyformák az egész világon. Vannak felszíni különbségek, mint például bőrszín, politikai beállítottság vagy kultúra, de mindezek alatt inkább hasonlítunk egymásra, mint különbözünk. Szeretni és szeretve lenni akarunk. Azt akarjuk, hogy a gyerekeinknek jobb életük legyen, mint nekünk volt. Együtt érzünk másokkal, akiket bántanak vagy akiknek nehézségeik vannak. Segíteni akarunk azoknak, akiknek segítségre van szükségük. Fájdalmat érzünk és gyászolunk a veszteségek idején, és örülünk a gyermekeink születésének. És legtöbbünk valamilyen spirituális vagy filozófiai utat követ, amely gyakran a szeretetet, az együttérzést és a mások iránti szolgálatot hangsúlyozza.

Mélyen legbelül, ahol számít, ezek az alapvető szükségletek, vágyak, meggyőződések és mozgatórugók kötnek össze bennünket.

Az emberi lét fizikai természete is összeköt minket egymással. Vízre, élelemre, menedékre, levegőre és ruházatra van szükségünk a túléléshez. Közös kis bolygónkon, a Földön osztozunk, amely nekünk, a növényeknek és az állatoknak életet ad. Mivel osztozunk ezen a bolygón és használjuk erőforrásainkat, szoros kapcsolatban állunk az egész természettel. Az általunk megivott víz könnyen szennyeződhet egy vegyi üzem balesete miatt, vagy az általunk termesztett élelmiszert könnyen tönkreteheti egy árvíz. Az élet a Földön olyan, mint a pókháló - érintsünk meg egy szálat, és a többi egységesen visszhangzik.

"Az emberiség nem szőtte az élet hálóját.
Mi csak egy szál vagyunk benne.
Amit a hálóval teszünk, azt magunkkal tesszük.
Minden dolog össze van kötve.
Minden dolog összekapcsolódik."
- Chief Seattle, 1854

Azon kívül, amit a Vezetőm közvetített nekem, egy olyan módon, amit valószínűleg lehetetlen teljesen megmagyarázni, éreztem, hogy ez az összekapcsoltság végigtáncol a mennyei tájon: fáról fára, a dombok között, a levegőben, és végül rajtam keresztül. Hasonlóan ahhoz, ahogyan az elektromosság mozoghat a távvezetékeken keresztül, az Isteni energia áramlott mindenfelé a Mindenható birodalmában.

Miután visszatértem az életembe, rájöttem, hogy itt is érzem és érzem az egység energiáját, bár tompítva. Finomabb módon láttam és éreztem ezt körülöttem: mindenkiben, aki meglátogatott a felépülésem során, a kórházban és az orvosi személyzetben, és végül a külvilágban is. Inkább a hasonlóságokat és a kapcsolatokat kezdtem érzékelni, mint a különbségeket. Emlékeztem, hogy olvastam az amerikai őslakosok spiritualitásáról és arról, hogy egyes törzsek tisztelik az élet összefüggéseit, de ezt korábban nem igazán értettem. Most már valóban megtapasztalhattam ezt a saját bőrömön minden nap. És gyakran, amikor látom és megtapasztalom ezt a kapcsolatot a körülöttem lévő világgal, annyira elöntött az öröm, hogy könnyek szöktek a szemembe.

Vezetőm azt remélte, hogy az élet összefüggésének eme fogalmának megismerése lehetővé teszi, hogy új módon tekintsünk másokra és a körülöttünk lévő világra. Azt remélte, hogy elkezdjük úgy látni a világot, mint Isten energiájának egyetlen nagy hálóját. Hol találod ezeket a kapcsolatokat a Teremtővel? Mindenhol. Mindenütt körülötted. Figyeljetek. Maradjatok csendben. Hallgassátok Legfőképpen a saját szívedben hallgasd. Ez az a hely, ahol Isten örömet énekel az életedért – ott, benned..

Gyakoroljátok, hogy a Mindenhatót lássátok magatok körül, mert minden és mindenki végső soron ezen a spirituális energián keresztül kapcsolódik össze. Minden része ennek a teremtésnek. A Mindenható a végső feltaláló és művész! Minden fában ott van a Teremtő egy darabkája, minden emberben, minden állatban, minden virágban, a sziklákban, a Földben. Minden kapcsolatban van, és Istenen keresztül.

GONDOLATAIM

Még mindig vannak olyan időszakok, amikor nehezen érzem a másokkal való kapcsolatomat, de kezdem megtanulni, hogy Isten mindenkiben ott van, és ezen a spiritualitáson keresztül mindannyian kapcsolatban vagyunk.

Személyes célomnak tekintem, hogy meglássam ezt a spirituális fényt azokban az emberekben, akiket nem kedvelek vagy akikkel nem értek egyet. Amikor abban a halálközeli

állapotban voltam, megtanultam, hogy soha nem fogok mindenkit szeretni, és nem kell mindenkivel barátkoznom, akivel találkozom, és ez rendben van. De minden egyes emberben meg tudtam látni a Mindenhatót, ha megengedtem magamnak, hogy kinyissam a szemem és tényleg odanézzek. Megpróbálhatnék minden embert a legalapvetőbb spirituális szinten is szeretni, egyszerűen a Teremtőhöz való kapcsolata miatt.

Bár ez nehéz lehet, a Mennyország azt kéri tőlünk, hogy legalább a tudatában legyünk annak, hogy a Mindenható ott van mindenkiben és mindenben, amit a világunkban látunk. Annak tudata, hogy a kapcsolatnak ez a hálója minden dolgon keresztül létezik, arra ösztönözhet bennünket, hogy megpróbáljunk magunkkal és másokkal is azzal a szeretettel és tisztelettel bánni, amit mindannyian megérdemlünk.

Egy dolgot azonban a Vezetőm hangsúlyozott, hogy nem szabad hagyni, hogy valaki más rosszul bánjon velünk vagy bántalmazzon minket, és nem szabad, hogy mi bánjunk rosszul vagy bántalmazzunk másokat. Tudhatjuk, hogy a Mindenható fénye lakozik egy bántalmazóban, de eléggé kell szeretnünk magunkat ahhoz, hogy elmenjünk az illetőtől vagy a helyzettől, ha rosszul bánnak velünk. Szellemi forrásunk nem akarja, hogy lábtörlők legyünk!

Hasonlóképpen, felnőttként kötelességünk, hogy minden helyzetben annyi szeretettel és tisztelettel bánjunk másokkal, amennyire csak képesek vagyunk. Dühösek lehetünk a gyerekeinkre, ha olyasmit tesznek, ami nekünk nem tetszik, de ez nem ok arra, hogy akár fizikailag, vagy verbálisan bántalmazzuk őket. A szavak ugyanúgy árthatnak, mint a fizikai erőszak - egyszerűen csak a felszínen nehezebb észrevenni.

Személy szerint úgy gondolom, hogy ez az egymásrautaltság üzenete számomra egy életre szóló cél. Bár maga az üzenet viszonylag egyszerű, bizonyára nem könnyű mindig úgy tekinteni másokra, hogy meglássuk az Istennel való kölcsönös kapcsolatunkat. Még nehezebb szeretettel és tisztelettel bánni velük, amikor ők nem viszonozzák ugyanezt az udvariasságot felénk.

De azt hiszem, ha könnyű lenne, akkor mindannyian automatikusan így bánnánk egymással.

GYAKOROLJUK A KAPCSOLATOT

Az élet összefüggéseinek meglátása gyakorlatot igényel. Mivel egy farmon nőttem fel, sok órát töltöttem a természetben, és az egyetemen természettudományokat tanultam, azt hiszem, valamivel könnyebben megértem, hogy a természetben minden mindennel összefügg. Felnőttként szemtanúja voltam a természet évszakainak, láttam a születés, az élet és a halál ciklusait, és figyeltem, hogy az állatok és a növények hogyan függenek egymástól.

Nehezebb számomra más emberekkel kapcsolatot teremteni és egy támogató közösséget építeni magam köré. Ez még mindig gyakorlatot igényel. Nem mindig kényelmes, de továbbra is hajtom magam, hogy baráti és munkatársi kört alakítsak ki magam körül.

Minden embernek más-más módszere van arra, hogy meglássa a kapcsolatokat az életben. Ugyanígy minden embernek más-más módja lesz arra, hogy új kapcsolatokat teremtsen és közösséget építsen. Az alábbiakban néhány dolog, ami nekem segített. Használd őket kiindulópontként, de arra bátorítalak, hogy alakítsd ki a saját kapcsolattartási módszereidet:

- Dolgozzuk át a 6. fejezet végén található gyakorlatokat: Szeretet és együttérzés. Ezek segíthetnek meglátni az isteniséget önmagadban és másokban.
- Gondolkodj el a természetben lévő összefüggésekről. Menj el egy patakhoz, egy tóhoz, egy erdőhöz, a hegyekbe vagy a tengerpartra, és figyeld meg a körülötted lévő növényeket és állatokat. Példaként elmegyek a Denveren kívüli Mt. Evans-be, és néhány órát ülök a fasor fölött. Észreveszem, hogy a füveket és más növényeket a télen hó formájában lehullott víz táplálja. Az alattuk lévő bomló gránit táplálja őket. Az olyan állatok, mint a szarvasok, hegyi kecskék, bivalybirkák, pika és mormoták, ezeket a füveket és növényeket eszik, hogy megszülessenek és felneveljék fajtájuk következő generációját. Bizonyos értelemben az

állatok a hegy anyagából, a lejtőit díszítő hóból és esőből, a sziklából származó ásványi anyagokból állnak. A hegyi oroszlánok, a róka és a hiúz vadászik a hegy kisebb állataira, így ők is a háló részei.

- Gondoljatok az ételre, amit ma este vacsorára esztek. Mit eszel? Tudod, hogy hol termesztették? Hogyan került a farmról a tányérodra? Szórakoztató és tanulságos lehet, ha rákeresel az interneten a következő kérdésre: "Honnan származik az ételem?". Meglepődve tapasztalhatod, hogy egy dél-kaliforniai gazdálkodó termesztette a salátádban lévő salátát; a mezőgazdasági munkások betakarították, majd teherautóra rakták, hogy elszállítsák egy csomagolóközpontba; a csomagolóközpontban a salátát ládákba rakták; majd egy teherautó sofőrje felvette a ládákat, és elszállította egy elosztóközpontba; az elosztóközpontból egy másik sofőr több láda salátát vett fel, és elvitte a helyi szupermarketbe. Elképesztő, milyen utakat tesznek meg az élelmiszereink, és milyen sokan segítenek nekünk az étkezésben nap mint nap.
- A fenti gyakorlatot mindennel elvégezheted az életedben: az autóddal, az otthonoddal, a ruháiddal és az elektronikai eszközeiddel.
- Nézz természetfilmeket a tévében, kölcsönözz természetfilmeket, vagy menj el egy természettudományi múzeumba. Ezek közül a legjobbak kiemelkednek abban, hogy rávilágítanak a természeti ökoszisztémák összefüggéseire.
- Találd meg azokat a módokat, amelyekkel a saját érdeklődési köröd alapján kapcsolódhatsz másokhoz. Csatlakozz egy klubhoz vagy egy meetup csoporthoz. Vegyen részt a helyi egyházban vagy egy politikai pártban. Önkéntes ösvények építésére egy természeti területen, vagy dolgozzon hátrányos helyzetű gyerekekkel.

11. FEJEZET

Engedd meg, engedd el

HAGYD, HOGY A MINDENHATÓ MUNKÁLKODJON az életedben. Engedd el, hogy minden apró dolgot irányítanod kelljen. Engedj teret Istennek, hogy munkálkodjon az életedben, és meglátod, milyen csodálatos felismerések és tapasztalatok érkeznek az utadba.

TELJES ÜZENET

Mennyei körutam elején, amikor a Vezetőm és én azon az első domboldalon időztünk, ahonnan kilátás nyílt a távoli hegyekre, valami nagyon értékeset adott nekem. Bepillantást engedett abba, hogy milyen érzés számára a Mindenható és a Mennyország. A szemembe nézve valahogyan megosztotta velem az elméjét és a lelkét. Néhány pillanatra átéreztem, milyen érzés szellemi lénynek lenni.

Ahogy összeolvadtam vele, úgy tűnt, hogy az elmém minden leírhatatlanul kitágul. Mély kapcsolatot éreztem sok más szellemi lénnyel, és láttam ezeket a kapcsolatokat az energia szintjén: a szeretetteljes energia, a kapcsolat apró, szitává vált szálait, amelyek sok láthatatlan lélektől érkeztek hozzám.

Éreztem a mély kapcsolatot az isteni szeretettel, és a Mindenhatóval való állandó kommunikációt, amely áthatotta a mennyet. És megtapasztaltam valami mást is, valami olyasmit, ami megdöbbentett. Éreztem, hogy Vezetőm megengedi a Mindenhatónak, hogy mindenről gondoskodjon. Nem küzdött az isteni szeretet és bölcsesség áramlásával. Egyszerűen csak spirituálisan ellazult, és hagyta, hogy az isteni energia áramoljon belé és munkálkodjon rajta keresztül.

A Vezetőm és a lények, akik rajta keresztül kommunikáltak, békésen és teljes mértékben engedték, hogy az isteni átáramoljon rajtuk, hogy a részük legyen. Nem küzdöttek, egyszerűen csak megengedték.

Miután ezt magam is megtapasztaltam, megszakította ezt a mély kapcsolatot, és megengedte, hogy újra önmagam lehessek. Nem hittem volna el, ha nem mutatja meg nekem ezt a pillantást.

Talán azért, mert nem voltam teljesen a Mennyországban, vagy talán azért, mert még mindig az emberi testemhez voltam kötve, amely szeretett minél többet irányítani maga körül, amit csak tudott, a megengedésnek ez a fogalma először furcsának tűnt. Vezetőm egyszerűen bízott az isteni jelenlétben, és nem próbált harcolni ellene. A HKÉ-m során időnként képes voltam elengedni és megengedni, de ez nem tűnt természetesnek számomra. Küzdöttem, leginkább akkor, amikor azt mondták, hogy visszamegyek az életembe.

Az elengedésnek az a szintje, amit a Mennyországban tapasztaltam, többnek tűnt, mint amire képes voltam. De ugyanakkor első kézből tapasztaltam, hogy milyen erőteljes és felszabadító

volt a Vezetőm számára, hogy átadta magát ennek a szerető jelenlétnek. Nem küzdött; egyszerűen csak hagyta, hogy a Mindenható munkálkodjon rajta keresztül.

Volt már olyan érzésed, hogy az életed egy része nehéz harc, hogy bármennyire is igyekeztél, valami nem úgy megy, ahogyan eltervezted? Úttorlaszok és akadályok bukkantak fel a semmiből. Olyan dolgok történtek, amelyek úgy tűntek, hogy kisiklatnak az útról, amelyen elindultál. Mégis makacsul folytattad az általad kijelölt irányt, reménykedve abban, hogy végül minden sikerülni fog.

Néha igen.

De máskor a küzdelem csak mélyebbre ássa a gödröt a lábad alatt. Néha ez a küszködés útjában áll annak, hogy meglásd egy kicsit más utat, amely lehetővé teszi, hogy megkapd, amire valóban szükséged van vagy amit szeretnél. Ami még fontosabb, a küzdelmed és a makacsságod útjában állhat annak, hogy a lelki kegy működjön az életedben!

Engedd el magad! Adj Istennek teret, hogy elvégezze a munka egy részét. Nem kell mindent irányítanod.

Lépj hátrébb mentálisan és érzelmileg. Kérj hangosan segítséget és útmutatást. Kérjed, hogy világítson rá a helyzetre, hogy világossá és nyilvánvalóvá váljon, mi is történik valójában, vagy mit kellene tenned.

Folytass párbeszédet a Mindenhatóval. Engedjétek el magatokat, kérjetek, és bízzatok az isteni magban.

Megtanultam, hogy az elengedés és a Mindenható munkájának megengedése az életünkben létfontosságú. A Mennyben ez a megengedés normális. Az elengedés csak egy része annak, hogy kapcsolódunk Istenhez.

De itt ez nem olyan egyszerű vagy természetes. A Földön élők számára a Mindenható egyszerűen arra kér minket, hogy engedjük el egy kicsit jobban az irányítást.

Ha a dolgok nem úgy működnek az életed egy területén, ahogyan szeretnéd, próbálj ki valami mást. Engedjétek el azt a szükségletet, hogy az adott helyzet apró aspektusait irányítsátok. Engedd el a konkrét eredményhez való ragaszkodásodat. Ha egy kicsit elengeded magad, az könnyen lehet, hogy valami még jobbat hoz az életedbe, mint amire számítottál!

Ha elengeded, hogy minden apró dolgot irányítani akarsz, az elméd is felszabadulhat, így nyitottá válhat olyan meglátásokra, intuíciókra vagy lehetőségekre, amelyeket korábban nem láthattál. Amikor megpróbálsz erőltetni egy bizonyos eredményt, akkor nagyon is elzárhatod az elmédet más lehetőségek és utak elől, amelyek jobban működhetnének számodra. Próbálj meg tehát nem mindent szoros ököllel irányítani - engedd el egy kicsit, és nézd meg, milyen más utak kínálkoznak.

A Mindenható azonban azt szeretné, ha továbbra is tiszteletben tartanánk a szeretteinkkel vagy azokkal szemben vállalt kötelezettségeinket, akikért felelősek vagyunk. Továbbra is szeretnünk és táplálnunk kell a gyerekeinket és magunkat, támogatnunk kell a családunkat, és segítenünk kell a közösségeinket. De ezeken az irányelveken belül megtanulhatjuk elengedni, még ha csak kis mértékben is.

Nem könnyű elengedni az irányítást egy helyzet, vagy akár egy helyzet egy része felett. Hajlamosak vagyunk megijedni tőle. Nem tudjuk megjósolni, hogy mi történhet, ezért még inkább megpróbáljuk irányítani. A valóság az, hogy nagyon kevés olyan kimenetel van, amit előre tudunk jelezni. Bárki, aki vezetett már nagy projektet, elmondhatja, hogy szinte folyamatosan felmerülnek nem tervezett problémák, és kisiklathatják a végeredményt, ha túlságosan kötődünk ahhoz, hogy a dolgokat egy bizonyos módon csináljuk. Egy kis kiigazítás vagy pályakorrekció azonban lehetővé teszi, hogy a csapat időben és az eredeti tervnél jobb eredménnyel fejezze be a projektet. Ebben az esetben egy kicsit elengedni magunkat jó dolog. Megnyitja a szemünket más lehetőségek előtt.

Végül is a bizalomról van szó. Bízunk-e a Mindenhatóban, hogy megmutatja nekünk az utat? Bízunk-e önmagunkban: az intuíciónkban, a szívünkben és az elménkben?

Ha minden apró dolgot megpróbálunk irányítani, az azt jelzi, hogy valójában nem bízunk az élet spirituális áramlásában. Engedd el, kérj tisztánlátást. Aztán bízzunk és figyeljünk. Az isteni

akarat tisztázni fogja a dolgokat, ha mentálisan hátralépsz egy lépést, és figyelsz a belső bölcsességedre.

Amikor a válasz megérkezik, készülj fel a döntésre és a cselekvésre. Ha például rájössz, hogy egy üzleti partnered nem volt veled őszinte valamivel kapcsolatban, ami igazán fontos, akkor talán döntéseket kell hoznod a kapcsolatoddal kapcsolatban.

Ha azonban továbbra is figyelmen kívül hagyod a spirituális útmutatást, a vele való kapcsolat egyre tompább lesz, míg egy nap talán már meg sem hallja.

A Mindenható szomorú lesz emiatt, bár ez megengedett. Ez az élet a tiétek, hogy éljétek. Élheted spirituális útmutatással vagy anélkül. Kérjétek és fogadjátok el ezt az útmutatást, és a dolgok egy kicsit könnyebbek lesznek. Ha figyelmen kívül hagyod ezt az útmutatást, akkor az egész életed úgy érezheted, mintha egy rohanó folyóban úsznál felfelé a folyón.

GONDOLATAIM

Bátran bevallom, hogy a múltban az engedélyezés nem tartozott az erősségeim közé. Ahogy a Vezetőm mondta, valószínűleg ez a legnehezebb dolog, amivel mi emberek szembesülhetünk: elengedni azt a szükségletet, hogy mindent - minden személyt, helyzetet, eseményt és környezetet - teljes mértékben irányítsunk, és hagyni egy kis teret a Mindenhatónak, hogy munkálkodjon.

A Vezetőm úgy fogalmazta meg nekem, hogy ha megpróbálunk mindent irányítani, akkor hatékonyan elzárjuk a látásunkat sok más jó lehetőség elől. Az irányítás iránti igényünkkel bezárjuk az ajtót a spirituális útmutatás előtt. Azzal, hogy nyitva tartjuk az ajtót, hogy elengedjük, egy kis teret engedünk a Mindenhatónak, hogy munkálkodjon az életünkben.

Van még egy másik fontos szempont is, amit figyelembe kell vennünk. A spirituális útmutatás gyakran a csendes pillanatainkban adja tudtunkra magát: amikor imádkozunk, meditálunk, a természetben sétálunk, autót vezetünk, alszunk vagy más hasonló alkalmakkor. Ha több ilyen csendes, strukturálatlan pillanatot engedünk meg magunknak, akkor jobban meghallhatjuk ezt az útmutatást, amely a belső tudásunkon, a szívünkön és a mindannyiunkban lévő "nyugodt, halk hangon" keresztül érkezik.

Ha strukturálnod kell az idődet, és a legtöbbünk ezt teszi valamilyen mértékben, próbálj meg hagyni néhány csendes pillanatot magadnak és Istennek, hogy kommunikálhassanak egymással. Lehet, hogy úgy döntesz, hogy kikapcsolod a zenét az ingázó utazás alatt, vagy beiktatsz egy 10 perces meditációt a napodba. Lehet, hogy úgy döntesz, hogy a munkahelyi szünetben teszel egy csendes sétát, vagy a nap végén eltöltesz egy kis időt imával. Ezek közül bármelyik dolog, ha következetesen csinálod, megnyithat téged az isteni útmutatás előtt.

IRÁNYÍTÁS

A legtöbb embernek erős igénye van arra, hogy szinte mindent irányítson. Gyakran megpróbáljuk másodpercekig megtervezni a mindennapjainkat, nem engedve meg a spontaneitást, a menetrendben bekövetkező változásokat vagy az élet eseményeit. Vastag falakkal és ablakokkal ellátott otthonaink vannak, hogy kontrolláljuk az életkörülményeinket, és kizárjunk másokat. Az udvaraink szigorúan manikűrözöttek, a pázsitot milliméterekre nyírják, a sövényeket pedig természetellenes formára nyírják. Lehet, hogy megpróbáljuk irányítani a gyerekeinket és a partnereinket vagy házastársainkat, megpróbáljuk rávenni őket, hogy a mi akaratunk szerint tegyék a dolgokat, ahelyett, hogy hagynánk, hogy meghallják és kövessék saját belső bölcsességüket. Ha vezetői pozícióban vagyunk a munkahelyünkön, gyakran azzal töltjük a napjainkat, hogy megmondjuk mindenkinek, aki nekünk jelent, hogy mit tegyen. És bár néha helyénvaló vezetőnek, mentornak vagy vezetőnek lenni, máskor, amikor túl sokat irányítunk, megfojtjuk a körülöttünk lévőket.

Ha történik valami, ami felborítja irányított életünket, az a félelem, a szorongás és az irányítás megragadására tett még több próbálkozás örvényébe taszíthat bennünket.

Amit ezen a folyamaton keresztül megtanultam - mind a HKÉ-m során, mind a sérüléseimből való gyógyulás során -, hogy valójában milyen kevés kontrollunk van az életünk dolgai felett. Albert Einsteintől kölcsönözve, az irányítás egy illúzió, bár nagyon tartós.

Ha belegondolunk, az egyetlen dolog, amit valóban irányíthatunk, a saját gondolataink, reakcióink, cselekedeteink és szavaink. Ezt nagyon fontos megérteni. Szánjatok rá egy percet, hogy elgondolkodjatok rajta.

Gyakran nem tudsz irányítani egy külső eseményt, például egy hirtelen elromló melegvíz-bojlert, de azt igen, hogy hogyan gondolsz rá, hogyan reagálsz rá, hogyan cselekszel utána, és milyen szavakat mondasz róla. Ha hagyod, hogy az elméd folyamatosan végiggondolja, mennyire igazságtalan, hogy elromlott a melegvíz-bojlered, akkor értékes időt és energiát pazarolsz arra, hogy ezen idegeskedj, ahelyett, hogy megteszed a szükséges lépéseket, hogy megjavítsd.

Ha magán az eseményen bosszankodsz, ami már megtörtént, és nem tudsz visszamenni és megváltoztatni, az nem old meg semmit. Valójában még több traumát vagy stresszt okoz neked. Választhatsz valami mást is. Dönthetsz úgy, hogy másképp gondolkodsz és cselekszel, ami önmagában is a megoldásodat hozhatja a fókuszba.

Vegye igénybe az elméjét. Van valami pozitívum, amit ki tudsz hozni a helyzetből? Tanulhatsz valamit a történtekből? Ha korrekcióra van szükséged, talán az új utad jobb lesz, mint amit eredetileg kijelöltél magadnak. Gondolkodjon el azon, hogyan tudna pozitív irányba haladni.

Tartsd könnyedén a múltat. Megtörtént és elmúlt, ezért próbálj meg nem túl nagy hatalmat adni neki most az életedben. Töltsd az idődet és az energiádat a jelen pillanat teljes meglátására és megélésére, majd gondolkodj egy új úton előre.

Ha ragaszkodsz ahhoz, ami volt, ahelyett, hogy szembenéznél a jelen helyzet valóságával, annak negatív következményei is lehetnek:

- Az elméd és az energiád megreked a "kellene, hogy legyen", ahelyett, hogy szembenéznél azzal, "ami van", vagy akár meglátnád annak lehetőségét, hogy mi "lehetne".
- Az elméd és az energiád le van kötve valamiben, ami nem működik, ami megakadályozza, hogy meghalld a Mindenható által küldött útmutatást.
- Az elméd a szorongásban és a negatív gondolatokban vagy érzelmekben ragad. Találd ki? Ez nem túl jó érzés!

ENGEDD EL!

Mit kellene tehát tenned, ha egy helyzet kicsúszik a kezedből?

Nos, ha ez semmilyen módon (testileg, lelkileg és érzelmileg) nem életveszélyes vagy veszélyes, kérjen segítséget. Kérhetsz segítséget valaki mástól, vagy kérhetsz spirituális útmutatást az Istentől. Az emberek gyakran szívesen segítenek, Isten pedig bármikor, éjjel-nappal ott van, hogy segítsen. Ahhoz, hogy Istentől kérj, hagyd abba, amit éppen csinálsz, vegyél néhány mély lélegzetet, ülj le csendben, esetleg meditálj vagy imádkozz, és egyszerűen kérj segítséget vagy útmutatást. Én általában hangosan kérek, bár mások csendben kérnek. Megtalálod, hogy neked melyik módszer működik a legjobban. Ez az! Elég egyszerűnek tűnik, nem igaz?

Gyakran a legnehezebb rész számomra a várakozás az útmutatásra. Néha nem vagyok túl türelmes, ezért természetesen most azonnal válaszokat akarok. Megtanultam, hogy a Mindenható más ütemterv szerint tud dolgozni, mint mi, ezért most fejlesztem ki a figyelmes várakozás finom művészetét, amíg az útmutatás megérkezik.

Ha tisztánlátást kérsz a Mindenhatótól, lehet, hogy azonnal megjön, de az is lehet, hogy várnod kell, amíg fény derül a helyzetre. Ha megengedsz magadnak néhány csendes pillanatot, a Mindenhatónak könnyebb lesz megmutatni az utat.

Néha egy kicsit erőteljesebbé válok a kérdéseimben vagy a tisztánlátás iránti kéréseimben, ha egy helyzet gyorsan kicsúszik az irányítás alól. Megkérdezhetem: "Istenem, mi a fene folyik itt? Mit kell látnom vagy tennem ebben a helyzetben? Kérlek, tedd ezt világossá és nyilvánvalóvá számomra, amilyen hamar csak lehet".

Találd ki, mi történt? Általában nagyon gyorsan világosságot kapok, és általában olyan világosan, hogy lehetetlen figyelmen kívül hagyni.

Megpróbálhatod azt is, hogy mentálisan és érzelmileg visszalépsz a helyzettől. Ha teheted, hagyd pihenni egy ideig anélkül, hogy túl sok figyelmet szentelnél neki. Lehet, hogy ez nem lehetséges, de próbáld meg.

- Vegyen néhány mély, hasi levegőt, és fizikailag sétálj egy kicsit.
- Menjen el sétálni, vagy végezz valamilyen testmozgást. Néha a test megmozgatása lehetővé teszi, hogy az elme lecsendesedjen, és tisztánlátás jöjjön.
- Vegyél némi fizikai távolságot. Ha a helyzet súlyos, egy kirándulás a tengerpartra vagy a hegyekbe segíthet az elmének lecsillapodni.
- Szánj egy kis időt meditációra, elmélkedésre vagy imára.
- Gondolkodjon el azokon a dolgokon, amelyeket a helyzetet körülvéve irányítani tudod, tegyél lépéseket ezekért, a többit pedig bízd a Mindenhatóra.
- Kérdezz rá a helyzetre, majd fontold meg a lehetséges utakat. Ezt megteheted hangosan, vagy megpróbálhatod írásban is. Írd le a kérdést, majd néhány percig egyszerűen csak szabadon írd le, ami eszedbe jut. Ez egyeseknél jobban működhet, mint a szemlélődés.
- Mondj hangosan vagy magadnak: "Elengedem azt a szükségletet, hogy xyz eredményt érjek el". Egy példa lehet: "Elengedem azt az igényt, hogy megnyerjem az év üzletkötője díjat". Ismételd ezt magadban addig, amíg úgy nem érzed, hogy tényleg elengeded (megjegyzés: ez a megközelítés nem mindenkinél működik; egyszerűen csak én használom magamnak).

Legalábbis próbáld meg elengedni az elvárásokat, azt, hogy egy bizonyos eredményt kell elérned. Ezután egyszerűen lépjünk egy mentális és érzelmi lépést hátra, és figyeljük meg a helyzetet egy magasabb perspektívából.

Az, hogy szükségünk van egy bizonyos eredményre, elvakíthat bennünket valami jobbtól.

SAJÁT TAPASZTALATOM

Az, hogy elütött egy terepjáró, halálközeli élményem volt, két hetet töltöttem a kórházban, és az ezt követő hónapokig tartó felépülés arra kényszerített, hogy valóban foglalkozzak az elengedéssel a saját életemben.

Semmi sem nyitja meg annyira a szememet, mint a halál közelébe kerülni. Tudom, hogy mindent megtettem, amit tudtam, hogy elkerüljem a balesetet, de végül maga az esemény bekövetkezése nem rajtam múlott. Az életem sem teljesen rajtam múlott. Az orvosi szakemberek átvették az irányítást és megmentették az életemet, a Vezetőm pedig visszaküldött a Földre, annak ellenére, hogy a lelkem végleg el akarta hagyni a testemet.

Az, hogy visszatértem az életbe, miközben erősen tiltakoztam, hogy nem akarok visszamenni, megszilárdította, hogy milyen kevés irányításom volt akkoriban az utam felett. A vitatkozás, a dühkitörés, a sírás és a könyörgés nem változtatott a helyzeten. Még mindig kénytelen voltam visszatérni az élethez és teljesíteni a kötelezettségeimet.

De volt választásom, hogy hogyan élem az életemet. Nyafoghattam, panaszkodhattam, és továbbra is úgy viselkedhettem, mint egy kisgyerek, vagy választhattam, hogy új módon haladok

előre: erősen, pozitívan, vidáman, és izgatottan terjesztem a felismeréseket, és segítek az embereknek, amennyire csak tudok. Az új, erőteljesebb utat választottam.

Miközben a kórházban feküdtem, rájöttem, hogy van némi hatalmam a gyógyulási folyamatom felett: milyen ételeket eszem, milyen a hozzáállásom, milyen az aktivitásom, hogyan bánok a körülöttem lévőkkel, és hogy én magam vagyok a kiváló ellátásért felelős szószólóm. Azt is megértettem, hogy vannak dolgok, amelyeket nem tudok befolyásolni: a nővérek és az orvosok viselkedését, bizonyos biztonsági protokollok, orvosi vizsgálatok, a gyógyulásomat segítő eljárások szükségességét, valamint a kórházban lévő baktériumok bőségét és terjedését.

Ahelyett, hogy nyafogtam vagy dühös voltam, úgy döntöttem, hogy egyetlen kézzelfogható célra összpontosítok, amelyet befolyásolni tudtam: hogy a testem eljutott arra a pontra, hogy segítség nélkül tudjak járni. Tudtam, hogy ez felett némi hatalmam van. Pozitívan befolyásolhatom a saját gyógyulási folyamatomat. És hogy energiát takarítsak meg, egy időre hagytam, hogy minden mással kapcsolatos aggodalmaim elhalványuljanak, és az életemben lévő többi emberre támaszkodtam segítségért és támogatásért. Ez lehetővé tette számomra, hogy erre az egy célra, a gyaloglásra összpontosítsak.

Felismerve, hogy a szavaimat is én irányítom, igyekeztem szeretetteljes, hálás módon szólni a körülöttem lévőkhöz: a családomhoz és a barátaimhoz, a nővérekhez, az ápolónőkhöz, az orvosokhoz, a házvezetőnőkhöz, mindenkihez, akivel találkoztam. Végül is ők ugyanúgy a Mindenható részei voltak, mint én, és megérdemelték, hogy velük is tisztelettel és szeretettel bánjanak.

A HALÁLKÖZELI ÉLMÉNY ÉS AZ ELENGEDÉS

A halálközeli állapot megtapasztalása gyakran valóban megváltoztatja az emberek életszemléletét. Hogyan is ne változtathatná meg? Szembenézni a halállal, első kézből látni, hogy mi jöhet az élet végén, majd visszatérni a Földre megváltoztatja az embereket. Engem egy fontos dologban változtatott meg: mostanában egy kicsit könnyebben elengedem az irányítást.

Már nem félek vagy aggódom a haláltól. Valójában már nem félek és nem aggódom sok mindentől! Azt hiszem, mivel már meghaltam, és nem volt olyan rossz, nem sok minden ijeszt meg ezen a világon. A tapasztalatomnak ez az egy aspektusa megszabadított a félelmek és aggodalmak terhétől, amelyeket életem nagy részében magammal cipeltem. És ezek a félelmek és aggodalmak azok, amelyek, úgy hiszem, arra késztetnek bennünket, hogy oly sok mindent irányítani akarjunk az életünkben.

Most már rájöttem, hogy ennek a drámának a nagy része, amivel emberként foglalkozunk, valójában nem is olyan fontos nagy, spirituális léptékben, és a valóságban a legtöbbet úgyis mi teremtjük magunknak. Akkor miért aggódunk és miért kell kétségbeesetten ragaszkodnunk az irányításhoz? Miért nem engedem el magam, és miért nem hagyom, hogy a Mindenható munkálkodjon az életemben?

EGY IGAZ TÖRTÉNET AZ ELENGEDÉSRŐL

A felépülésem során egy barátom megjegyezte, hogy milyen vidám vagyok és pozitívan állok az élethez. Azon tűnődött, hogyan tudom ezt fenntartani, vagy egyáltalán meg tudom-e tartani. Végül is, mondta, megérdemled, hogy áldozatnak érezd magad azok után, amin az elmúlt hónapokban keresztülmentél. Csodálkozott, hogy miért nem vagyok dühös arra, aki a sérüléseket okozta, amelyek miatt majdnem lebénultam.

Elismerem, hogy volt idő, amikor a haragban és az önsajnálatban való fetrengés pontosan az lett volna, amit egy ilyen baleset után csináltam volna. De 23 éves koromban találkoztam valakivel, akinek az üzenete örökre megváltoztatta azt, ahogyan az életünk ilyen nehéz eseményeire

tekintettem. Bár ezek az események évekkel a HKÉ-m előtt történtek, a bölcsességet, amit tanultam, csak azután sajátítottam el, hogy visszatértem a mennyből.

1989 nyarán az Andrews Egyetem és a jordániai kormány[22] felfogadott, hogy régészként dolgozzak egy Amman melletti ásatáson. Az volt a feladatom, hogy lerajzoljam az ásatáson talált tárgyakat. Ez nem volt kis feladat, mivel az ásatás három különböző lelőhelyet foglalt magában, a legkisebb egy amerikai futballpálya méretű volt, és az ásatás időbeli hatálya körülbelül Kr. e. 3000-ig nyúlt vissza.

Rengeteg régiséget kellett lerajzolnom, de még mindig találtam időt arra, hogy bebarangoljam Ammánt és magamba szívjam a kultúrát.

A városban tett egyik kitérőm során megálltam egy kis boltnál, ahol fagylaltot és a cukrászsütemények zavarba ejtő választékát árulták. Az üzlet tulajdonosa, egy 55-60 éves férfi, meglepett azzal, hogy beszélgetést kezdeményezett velem. Nos, ez nagyon szokatlan volt 1989-ben Jordániában. Az, hogy egy idősebb, házas férfi beszélgetésbe kezdjen egy fiatal, hajadon, kísérő nélküli külföldi nővel, egyszerűen nem volt szokás. De a férfi elmagyarázta, hogy az Egyesült Államokban járt egyetemre, és csak egy esélyt akart, hogy gyakorolhassa az angolját.

Körülbelül 180 centi magas volt, és a közel-keleti sivatagok jellegzetes djellaba-t (hosszú, fehér vászonruhát) viselt. Az arca klasszikus arabos volt - gyönyörű vízvonalas orr, karcsú, éles vonások, sötétbarna szemek és nagyon napbarnított, időjárásfüggő bőr. Testalkata erős, de sovány volt, és hibátlanul beszélt angolul. A bennem élő művész meg akarta festeni a portréját.

A beszélgetés során elárulta, hogy palesztin.

Félelem szorította a gyomromat. Az 1980-as évek végén sok volt a zavargás a palesztinok és az izraeliek között. Az alatt a néhány hónap alatt, amíg itt voltam Jordániában, több ártatlan ember halt meg az Izraellel folytatott határ menti összecsapásokban. A veszély valós volt. Itt voltam, egyedül, és az ásatáson senki sem tudta pontosan, hol vagyok. Az első gondolatom az volt: "Túszul ejthetnek. Hülye, hülye, hülye."

Azt hiszem, látta a félelmet az arcomon, és megnyugtatott, hogy biztonságban vagyok. A mosolya és a könnyed, nyugodt viselkedése lehetővé tette, hogy egy kicsit elengedjem a védekezésemet.

Összeszedtem a bátorságomat, és megkérdeztem tőle, hogy mit gondol a terrorizmusról, a gyűlöletről, amit egyes palesztinok és az izraeliek között érez. Tudni akartam, hogyan hatott mindez rá és a népére, és hogy van-e kiút az erőszak és a harag körforgásából.

Azt mondta, hogy az erőszak nagyon elszomorítja őt, hogy ideje lenne elengedni ezt a sok haragot és keserűséget, és elkezdeni a munkát, hogy békében éljünk egymással. Megkérdeztem tőle, hogy tényleg úgy gondolja-e, hogy ez lehetséges, hogy csak úgy elengedje és továbblépjen az életben.

Válaszul elmondta, hogy 1948-ban, amikor még kisgyerek volt, és a szüleivel élt Jeruzsálem külvárosában, az ENSZ katonái egy éjszaka bekopogtak a családja házának ajtaján. Az ENSZ-erők az egykori Palesztina egy részét kiürítették, hogy segítsék az új ország, Izrael létrehozását. Elmondta, hogy a katonák mindössze néhány órát adtak a családnak, hogy összepakolják a holmijukat, elhagyják az otthont, amelyben sok generáción át éltek, és elköltözzenek.

Fogalmuk sem volt arról, hogy hová fognak menni. Most már menekültek voltak.

Idővel a család végül Ammánban kötött ki, ahol az apja egy kis üzletet tudott indítani. Végül a fiú Amerikában tanult, és a diploma megszerzése után hazajött, hogy segítsen az üzletben. Az előttem ülő férfi elmondta, hogy jó élete volt: gyönyörű felesége és gyermekei, vállalkozása, otthona, jó egészsége, de bevallotta, hogy hiányzott neki a családi otthon, amelyet gyerekkorában ismert és szeretett. Bár - mondta - egyetlen családi otthon sem érte meg a népét sújtó erőszakot.

Megkérdeztem tőle, hogy ő maga dühös vagy keserű-e, táplál-e haragot az amerikaiakkal vagy a britekkel szemben. A válasza könnyekig meghatott, és a mai napig megmaradt bennem.

Nem, magyarázta, bár hiányzott neki az otthona, de ami történt, megtörtént. Eleinte dühös volt, amiért elvesztette a családja otthonát, de hamar rájött, hogy nincs értelme a negativitásban vergődni. Ha így tenne, tönkretenné az életet, amit most élt. Inkább azokra a csodálatos dolgokra

koncentrált, amik már megvannak. Azt mondta, hogy az ENSZ-erők azt teszik, amit helyesnek tartanak. És a zsidó nép megérdemelt egy otthont azok után, amin keresztülment. Ennek az embernek egyetlen kívánsága az volt, hogy az ENSZ és Izrael adjon esélyt a palesztinoknak, hogy maradhassanak és békében élhessenek az új kormánnyal. Hitt benne, hogy ez lehetséges, és még mindig hitt benne, de megértette a helyzetet is.

Azt mondta, hogy a boldogság egy választás, és az is, hogy gyűlöletben és keserűségben éljünk. Ő inkább boldog, békés életet akart élni, és jól kijönni a körülötte élőkkel.

Amire rájöttem, az az volt, hogy a harag útvesztőjében bolyongott, és úgy döntött, hogy kijön a fényre. Amint elengedte a haragot és a neheztelést, és a boldogság mellett döntött, gyönyörű élet bontakozott ki.

Mindig eszembe jut ez az ember, amikor csak rosszul érzem magam az életemben történt események miatt. Igaza van - ami velünk történik, az megtörténik. Gyakran nincs ráhatásunk. De az, hogy hogyan döntünk, vagy hogy hogyan haladunk tovább az életünkkel, teljesen rajtunk múlik. Elpazarolhatjuk az időnket dühöngéssel vagy keserűséggel, vagy elengedhetjük, és átölelhetjük az örömöt és a boldogságot.

GYAKOROLJUK AZ ELENGEDÉST

Úgy tűnik, gyakran küzdöttem azzal a gyakorlattal, hogy feladjam azt a szükségletet, hogy mindent irányítsak az életemben. Mint oly sokan mások, én is úgy éreztem, hogy minél inkább megpróbálom a dolgokat az irányításom alá vonni, annál jobb lesz az életem. Sajnos a nehezebb úton megtanultam, hogy ez nem mindig van így.

Megértettem, hogy gyakorolnom kell, hogy elengedjem a mindent irányítani akarást. Az alábbiakban néhány dolog, ami segített nekem ebben:

- Vízgyakorlat: A külső erők vagy más emberek irányításával próbálkozni olyan, mintha a vizet próbálnád szorosan a kezedbe fogni. Menj a mosogatóhoz, és nyisd meg a vizet. Csukd össze a kezed a vízsugár alatt, és tarts a kezedben annyi vizet, amennyit csak tudsz. Hogyan tartod a kezed? Valószínűleg összedugva, a kisujjaidat összefogva, nyitott kézzel tartod őket, hogy óvatosan gyűjtsd össze a lehető legtöbb vizet. Most szorítsd ökölbe mindkét kezed, mintha a lehető legszorosabban próbálnád megragadni a vizet. Rajta, ragadd meg a vizet, amilyen erősen csak tudod. Próbáld meg minden erőddel megtartani azt a vizet! Mi történik? A víz szétfröccsen, és teljesen elveszíted azt, amit megpróbáltál irányítani. Az élet gyakran ilyen. Minél jobban ragaszkodsz hozzá, annál inkább kicsúszik a kezedből.
- Ha nehezen engedsz el valamit, kérj spirituális útmutatást, bármilyen módon, ami számodra megfelelőnek tűnik. Nem baj, ha a spirituális forrásodat hívod, ha segítségre van szükséged valaminek az elengedésében. Nekem általában a hangos segítségkérés működik a legjobban.
- Gondolkodj el vagy meditálj azon, hogy a helyzet fölé emelkedsz, mint egy sólyom. Egy érzelmileg távolabbi nézőpontból mit látsz? Mit tehetnél másképp? Mi az, amit nem tudsz befolyásolni? Mit tudsz irányítani? Milyen lépéseket tudsz ténylegesen megtenni, amelyek pozitívan befolyásolhatják a helyzetet? Van valami, amit elengedhetsz, és hagyhatod, hogy a Mindenható kezelje?
- Cselekedj: van-e valami, amit ténylegesen megtehetsz, hogy jobbá tedd a helyzetet? Akkor tedd meg.
- Koncentrálj továbbra is azokra a dolgokra, amelyeket irányítani tudsz, a többit pedig bízd a Mindenhatóra (lásd a következő pont egyik módját). Ezután figyelj a saját belső irányítórendszeredre, a belső hangodra, a belső bölcsességedre vagy az intuíciódra, hogy megmutassa neked a következő lépést, amit meg kell tenned.
- Az isteni üveg: Ezt a gyakorlatot néhány évvel ezelőtt tanultam. Fogj egy nagy befőttesüveget vagy vázát, amit nem használsz, és takarítsd ki. Ha szeretnéd megáldani egy

imával, csak rajta, bár ez nem tűnik szükségesnek. Ez mostantól a te "Isten üveged". Készítsen elő néhány kis papírlapot vagy kartonlapot. Nem kell, hogy nagyok legyenek - néhány centiméteres négyzet alakúak is megteszik. Ha van egy aggodalmad vagy egy helyzet, amiben segítségre van szükséged, írd fel a papírra. Most hajtsd össze a papírt, tedd az "Isten üvegbe", és felejtsd el. Ez leveszi a problémát a fejedről, és a Mindenható listájára teszi, hogy foglalkozzon vele.

Fontos megjegyzés: Ha olyan gondolataid vannak, hogy kárt akarsz tenni magadban vagy valaki másban, visszatérő negatív gondolataid vagy rémálmaid vannak, vagy valóban nem tudsz elengedni egy helyzetet, kérjük, keress szakmai segítséget pszichológus, vallási vezető, lelkész vagy megbízható barát formájában. Nem kell ezt egyedül elviselned - van segítség a számodra.

12. FEJEZET

Engedd meg másoknak, hogy szeretetet mutassanak

MUTASD MEG MÁSOK IRÁNTI SZERETETEDET AZÁLTAL, hogy megengeded nekik, hogy szeretetet mutassanak.. Engedd meg nekik, hogy segítsenek neked, amikor szükséged van rá. Engedd meg nekik, hogy együttérzőek legyenek, hogy saját döntéseket és választásokat hozzanak, és hogy felelősek legyenek a saját életükért. Mindannyian más-más úton járunk. Szeressétek és tiszteljétek azt az utat, amelyen minden egyes ember jár, ahogyan ti is szeretnétek, hogy ők is szeressék és tiszteljék a sajátotokat.

TELJES ÜZENET

A másokkal való kapcsolatunk része az, ahogyan összefogunk, hogy segítsünk egymásnak. És ahogyan mindannyian vágyunk arra, hogy segítsünk másokon, akiknek szükségük van rá, mások is akarhatnak segíteni nekünk, amikor nekünk van rá szükségünk. A legkedvesebb és legszeretőbb dolog, amit tehetünk, hogy hagyjuk őket. Úgy mutathatjuk ki szeretetünket vagy törődésünket másoknak, ha megengedjük, hogy ők is szeretetet, kedvességet vagy együttérzést mutassanak nekünk.

Sokan eltaszítanak másokat maguktól, pedig ők csak egy segítő kezet szeretnének nyújtani. Hogy miért? Talán büszkeségből, egóból, a félelemtől, hogy "önállótlan"-nak tartanak. A legtöbb helyzetben talán az lenne a legjobb, ha egyszerűen elengednénk és megengednénk. Nem baj, ha nem vagyunk mindig erősek és nem irányítunk mindent. Ha teret engedünk másoknak, hogy erősek legyenek, hogy segítsenek, és hogy felragyogtassák a fényüket, az egy nagyon szeretetteljes és együttérző gesztus.

Egymás segítése elindítja a közösség építésének folyamatát körülöttünk, a Mindenhatóban.

Engedjük meg másoknak, hogy szeretetet és támogatást mutassanak, még ha csak kis mértékben is. Ha teret hagyunk másoknak, hogy együttérzőek és adakozóak legyenek, anélkül, hogy az egó vagy a félelem útjába állna, az a szeretet és a bizalom legfőbb cselekedete. Azzal, hogy megnyitjuk a teret mások számára, hogy segítsenek nekünk, segítjük őket abban, hogy a Fényben éljenek, hogy úgy szeressenek, ahogy Jézus, Buddha és Szent Ferenc szeretett. Milyen csodálatos is ez?

Igen, fontos, hogy felelősséget vállaljunk önmagunkért és legyen egy bizonyos szintű függetlenségünk, de ugyanilyen fontos, hogy összejöjjünk, hogy közösséget építsünk a Lélekben. Ha megengedjük másoknak, hogy segítsenek nekünk, az erősíti közösségeink kötelékeit. Ha megnézzük, mit jelent a "közösség" szó, akkor azt látjuk:

Közösség = Közös + Egység

A közösségek a szó legszorosabb értelmében olyan emberek csoportosulása, akiket közös kötelék fűz össze, akik egyként jönnek össze és osztoznak. Lehet közös egy fizikai hely, például egy város, de építhetünk közösséget egy közös cél vagy hitrendszer köré is. Egy közösségnek nem kell fizikai helynek lennie - mindössze egy gondoskodó, megosztó, hasonló gondolkodású emberek csoportja, akik egy közös cél érdekében jönnek össze. Amikor megosztjuk másokkal, hogy segítő kezet nyújtunk, a támogatás, a törődés és a szeretet hálózatát építjük ki. A legideálisabb közösségekben a tagok lehetővé teszik egymás számára, hogy a legjobbat hozzák ki magukból. Ha megengedjük másoknak, hogy adakozóak és nagylelkűek legyenek, az az egyik módja annak, hogy lehetővé tegyük és bátorítsuk egymásban a legjobbat, és ezáltal erősítsük a közösséget.

Az Útmutatóm mindannyiunkat arra szeretne inspirálni, hogy többet dolgozzunk a támogató szövetségek kiépítésén, legyen szó baráti, családi, szomszédi, egyházi csoportokból vagy munkatársakból álló közösségről. Biztosított arról, hogy az ilyen módon, egymás szeretetében és támogatásában való összefogás pozitív változást hozna mindenki életében.

Egy másik dolog, amit hangsúlyozott, hogy egy egészséges közösségben megengedjük a többi felnőttnek, hogy a saját életútját kövesse. Ez egy nagyon kényes tánc. Nem a mi felelősségünk, hogy megpróbáljuk megszabni más felnőttek életútját. Segíthetünk, ha szükség van rá, de az, hogy a másik milyen utat választ, végső soron csakis rajta múlik. Azzal, hogy megpróbáljuk irányítani a másik életútját, nem tiszteljük őt, és aláássuk a valódi közösségi érzést.

GONDOLATAIM

Gyermekkoromtól kezdve heves függetlenedési hajlamom volt. Nem akartam, hogy bárki is azt higgye, hogy képtelen, lusta vagy gyenge vagyok, ezért állandóan elutasítottam a segítséget. Büszke voltam arra, hogy a lehető legtöbb dolgot magam csinálhattam - talán azért, mert egy kis farmon nőttem fel, vagy egyszerűen csak próbáltam lépést tartani az idősebb testvéreimmel. Bármi is volt az oka, bár élveztem, hogy segíthetek másoknak, gyakran nem szerettem, ha mások próbáltak segíteni nekem. Valahogy kényelmetlenül éreztem magam az ajánlataiktól. Azt hiszem, egy részem úgy érezte, hogy nem érdemlem meg a figyelmet vagy a segítséget, és nem akartam tartozni senkinek a segítségért, amit nyújtottak nekem. Mindig is a háttérbe akartam vonulni, és úgy éreztem, hogy a segítő emberek túl sok figyelmet vonnak magukra. Nem akartam a felhajtást vagy a reflektorfényt.

Azt nem vettem észre, hogy az, hogy ilyen erősen független voltam, valójában elüldözte a családot, a barátokat, az ismerősöket és a munkatársakat - ugyanazokat az embereket, akikkel szoros kapcsolatokat akartam.

Azt hiszem, mások számára úgy tűnhetett, hogy nincs szükségem vagy szükségem senkire, és ezért az emberek hajlamosak voltak eltávolodni tőlem. Valójában nem így éreztem, de fogalmam sem volt róla, hogy a rendkívül független vonásom volt az, ami falat képezett köztem és mások között. Nem engedte, hogy bárki segítsen, hogy belépjen az életembe, vagy hogy adakozó, gondoskodó és együttérző legyen. Azt hiszem, ez volt a védelmem egy formája. Biztonságosan távol tartotta a legtöbb embert.

Ez elég jól működött, egészen addig, amíg egy kórházi ágyban feküdtem, és teljesen rá voltam utalva a körülöttem lévőkre! Az, hogy hetekig gyakorlatilag mozgásképtelen voltam, ráébresztett arra, hogy valójában milyen kevés irányításom van, és hogy mennyire szükségem van másokra, és mennyire szeretném, ha mások is részt vennének az életemben. Azt is megértettem, hogy rendben van, ha megengedem másoknak, hogy segítsenek nekem. A segítség elfogadása nem azt jelentette, hogy gyenge vagy rászoruló vagyok, csak azt, hogy segítségre van szükségem.

A függetlenség falának elengedése hatalmas bravúrnak tűnt, de Amy[23] barátom néhány tanácsa megállásra és gondolkodásra késztetett. Ahogy felépültem a sérüléseimből, a munkatársaim kétségbeesetten akartak segíteni, amiben csak tudtak. Nem akartam felhívni a figyelmet magamra és az állapotomra, és biztosan nem akartam őket semmilyen módon zavarni, ezért ellenálltam az

ajánlataiknak. Amy egy nap meglátogatott, és világosan elmondta: a munkatársaim sokkot kaptak attól, ami velem történt. Jó emberek voltak, de tehetetlennek érezték magukat, és egyszerűen tenniük kellett értem valamit. Bármit. Ha segítenének nekem, attól jobban éreznék magukat.

Elég nehéz volt elengedni ezt a függetlenségi falat, amíg rá nem jöttem, hogyan érezném magam, ha a helyzet fordított lenne. Amint megengedtem másoknak, hogy időt vagy energiát áldozzanak arra, hogy segítsenek nekem, láttam, hogy a kapcsolataink megerősödtek. Olyan emberek, akikkel a munkahelyemen ritkán beszéltem, felajánlották, hogy segítenek az étkezésben, a bútorok mozgatásában, sőt, még a megbízásokat is elintézik, és nem tettek fel más kérdést, mint hogy "Mire van szükséged?". Az alig ismert emberek, valamint a régi barátok és a családtagok nagylelkűsége olyan hálára késztetett, hogy gyakran könnyek szöktek a szemembe. És életemben először értettem meg, milyen érzés egy erős közösség részének lenni.

Modern életünkben sokan eltávolodtunk ettől a közösségi érzéstől. Önszántunkból vagy kényszerűségből elszigetelődtünk. Az elektronikus korszak megnehezítheti az igazi, személyes, tartalmas barátságok kialakítását. Elmerülünk az online játékokban, a közösségi médiában és az sms-ezésben, és elfelejtjük, hogy az igazi kapcsolat akkor jön létre, amikor szemtől szemben vagyunk. Azt hiszem, valami mást is elvesztettünk, ami igazán értékes és szent: a szinte törzsi közösség érzését, ami bizonyos szempontból annyira szerves része az emberi létnek.

A Földön eltöltött időnk nagy részében az emberek kis, szoros közösségekben vagy törzsi csoportokban éltek. A legalapvetőbb szinten ezek a kis csoportok segítettek minket a túlélésben és a gyarapodásban.[24] Ma nagyvárosokban élünk, amelyeket emberek milliói vesznek körül, mégis ritkán beszélünk a szomszédainkkal, és nem tartunk kapcsolatot a munkatársainkkal sem a szükségesnél többet. De ez a mentális és érzelmi igény, hogy egy közösséghez tartozzunk, még mindig a pszichénkbe, sőt talán még a DNS-ünkbe is beleivódott.

Ha megnyitunk egy kis teret a függetlenségünkben, megengedjük másoknak, hogy segítsenek nekünk, és cserébe kezet nyújtunk másoknak, akkor elkezdhetünk kialakítani vagy megerősíteni egy kis támogató közösséget. Láttam, hogy ez a saját életemben is működik. A traumám és a felépülésem bizonyos értelemben áldás volt. Rájöttem, hogy milyen értékes, ha lazítok a védekezésen, és beengedek másokat. Most már megértettem, hogy nem vagyok szuper-nő, néha szükségem van segítségre. Észrevettem, hogy a függetlenségi falaim felpuhulása segített abban, hogy könnyebben építsek új kapcsolatokat és erősítsem a meglévő barátságokat. Bámulatos, mire képes egy kis "megengedés"!

Az üzenet második része arról szól, hogy engedjük meg másoknak a családunkban vagy a közösségünkben, vagy akár a városunkban vagy a nemzetünkben, hogy a saját útjukat járják az életben. Biztosan nem szeretnénk, ha valaki más mondaná meg például, hogy milyen vallást kövessünk, vagy hogy kit vegyünk feleségül, mégis úgy tűnik, úgy gondoljuk, hogy rendben van, ha elvárjuk másoktól, hogy csak azt az utat járják, amit mi helyeslünk. Ez egy összetett téma, és egyelőre nem fogok teljesen belemerülni. De csak hagyjuk, hogy elmerüljön, és a könyv későbbi részében még visszatérek rá.

Mindenesetre a Vezetőm azt akarta hangsúlyozni, hogy az egészséges családban vagy közösségben való élethez hozzátartozik, hogy hagyjuk, hogy mások megéljék a saját igazságukat és kövessék a saját útjukat.

GYAKOROLJUK, HOGY MÁSOKNAK IS ENGEDJÜK, HOGY SEGÍTSENEK

Az alábbiakban néhány olyan dolgot mutatok be, amelyek segítettek abban, hogy ez az üzenet az életem részévé váljon. Egy vagy több közülük talán neked is segíthet:

- Gondolj az elmúlt hetek életére. Felajánlotta-e valaki, hogy egészséges, támogató, gondoskodó módon segítsen? Elfogadtad a segítséget vagy sem? Ha nem, miért nem?

- Gondolkodj el azon, hogyan engedhetnéd meg másoknak, hogy segítsenek neked. Aztán válassz egyet, és engedd meg, hogy megtörténjen! Utána gondolkodjon el azon, milyen érzés volt megengedni valakinek, hogy segítsen.
- Van valami, amiben valóban segítségre van szükséged, de vonakodsz kérni? Talán összeszedheted a bátorságot, hogy segítséget kérj valakitől egy feladathoz. Ha megkérdezed, milyen érzés? Milyen érzés, ha valóban megkapod a segítséget, amire szükséged van vagy amire vágysz?
- Gondolkodjon el azon, hogyan segíthetsz másoknak. Tudnál segíteni egy idős szomszédnak, hogy a járdáját hótól megtisztítsd? Van egy beteg családtag, akinek el kell jutnia az élelmiszerboltba vagy a gyógyszertárba? Mit szólnál ahhoz, ha kifizetnéd a díjat a mögötted lévő személynek a fizetőkapunál vagy az általad meglátogatott nemzeti park bejáratánál? Találj ki valamit, amivel segíthetsz valakinek a következő héten, és csak tedd meg.

13. FEJEZET

Hallgass a belső bölcsességedre

TANULJ MEG HALLGATNI a belső bölcsességedre. Kövesd az útmutatásait. A célod és a hivatásod itt van. Kövesd azt a kis, halk hangot, mert ez a Mindenható igazi hangja az életedben. Amikor kétségeid vannak, amikor útmutatásra van szükséged, a belső bölcsességed ott van, hogy vezessen.

TELJES ÜZENET

Mennyei túrám során a Vezetőm megállított egy kis erdőben. Felnéztünk a fák között ragyogó fényre, megcsodáltuk aranyló ragyogását, és azt, ahogyan megvilágította az erdő talaját. Ez az arany fény szeretettől ragyogott, és ahogy rám esett, éreztem a szívemben. A fény energiája áthatolt a bőrömön, és egészen a lényem legmélyéig hatolt.

Abban a pillanatban a Vezetőm látomást adott nekem egy óriási térképről, amely körülöttem terült el. Réginek tűnt, hasonlónak az egyik olyan ősi tengeri térképhez az 1500-as évekből. A térkép felülete öregített pergamennek tűnt. Tintával rajzolt vonalak jelezték az utakat. Láttam kis szigeteket rajzolva, amelyek úgy tűntek, mintha azokon a pontokon lennének, ahol a vonalak keresztezték egymást. De sajnos nem láttam sárkányokat a széleken.

Ez volt életem térképe. Vagy inkább egy térkép, amely megmutatta, hogy az életem hányféle utat járhat. A lényegem a térkép középpontja fölé volt helyezve, és a szívem területén, pontosan ott, ahol az a fény ragyogott, egy iránytű képét mutatta nekem. Ezzel azt akarta kifejezni, hogy a szívem vagy a belső bölcsességem kapcsolatban áll az istenivel (azzal a felülről érkező fénnyel), és ez egy iránytű, amellyel eligazodhatok életem térképén.

Hűha! Micsoda vizualitás!

Elmagyarázta, hogy a Mennyben az isteni útmutatás mindenkit folyamatosan átjár. Mindig ott van, hogy segítségül hívjuk, és könnyű meghallani és azonosítani.

Még a Földön is közvetlen hozzáférésünk van az isteni útmutatáshoz. Lehet, hogy nem mindig könnyű hozzáférni, de ott van, ha tudjuk, hol keressük. Ezt az útmutatást nevezzük belső bölcsességünknek, az egyszerű tudás belső érzésének. Ez az, ami segíthet megválasztani a karrierünket, házastársunkat, otthonunkat, a munkából hazafelé vezető utat vagy akár a nyaralásunk célját.

Ez a belső bölcsesség azt is megmondhatja nekünk, ha egy családtagunknak fájdalmai vannak, még akkor is, ha messze vagyunk tőle. Ez vezethet bennünket apró döntésekben - hogy randizzunk-e valakivel, vagy hagyjunk el valakit, hogy egy istentiszteleti hely megfelelő-e számunkra, vagy hogy az a kínzó fájdalom az oldalunkban valami komolyabb dolog-e.

Belső bölcsességünk az intuíciónk vagy "zsigeri érzékünk", a szívünk hangja és az elménk vagy tanult tudásunk kombinációja. Ha együttesen összehangolva használjuk őket, akkor erőteljes erőforrást jelenthetnek, amelyet segítségül hívhatunk, amikor döntéseket hozunk:

Az intuíció az az érzés, amikor gyorsan következtetésre jutunk, egy villanásnyi felismerést kapunk, vagy hosszú, gondolkodással teli érveléstől vagy logikától független, gyors döntést hozunk.

A szívhangunk az az érzelmi, érzés-érzés, amit akkor érezhetünk, amikor döntést hozunk vagy találkozunk valakivel. Ez a spirituális iránytűnk, közvetlen kapcsolatunk a spirituális forrásunkkal és a spirituális bölcsességünkkel.

Az elménk a feldolgozott tapasztalataink gyűjteménye, kombinálva azzal, amit akár hivatalos csatornákon, akár a családunkban, akár az élet nehézségein keresztül tanultunk. Az elme különösen érzékeny lehet az alaptalan félelmekre, patológiákra, a rossz táplálkozás vagy egészségi állapot hatásaira, vagy akár az "agymosásra" vagy propagandára.

Emberként néha nehéz lehet meghallani a belső bölcsességnek ezt a kombinált hangját. Fizikai testünkben, mindennapi életünket élve nehéz lehet meghallani a szívünkön keresztül a spirituális útmutatást, mert életünk tele van napi drámákkal, elfoglaltsággal és tevékenységekkel. A szívünk hangja gyakran halk, néha csak egy érzés suttogása. Ugyanez igaz az intuíciónkra is. Ha nem tudjuk, hogy figyeljünk, vagy hogy hogyan figyeljünk, akkor könnyen lehet, hogy egyiket vagy mindkettőt kihagyjuk. Az elme egy kicsit hangosabb, egy kicsit könnyebben hozzáférhetünk, de hajlamos lehet egy sor problémára és zavarra, amelyek elhomályosíthatják az üzenetét.

Gondolkodtál már azon, hogy a világ nagy vallásai miért építenek be valamilyen imát, meditációt vagy elmélkedést a gyakorlatukba? Részben azért, hogy lecsendesítsék az elme zavaró tényezőit, hogy jobban meghalljuk intuícióinkat és szívünk hangját.

A Vezetőm megmutatta nekem, hogy az ima kifejezetten hogyan erősítheti a spirituális kapcsolatainkat. Azok, akik imádkoznak, gyakran kérnek vagy akár könyörögnek is valamilyen segítségért. Ezeket a kéréseket szívesen fogadjuk, de a Vezetőm azt javasolta, hogy néha próbáljunk meg úgy "imádkozni", hogy csendben vagyunk, egyszerűen csak hallgatunk. A Mindenható üdvözli ezt a fajta imát, mert megnyit minket a szeretetteljes kapcsolat és útmutatás előtt. Egy másik lehetőség, hogy egyszerűen szóbeli párbeszédet kezdünk a Mindenhatóval. Beszélgessünk Istennel. Igen, tényleg beszélgessünk. Hangosan. Ne feledjétek, a Mindenható jó és rossz időkben is örömmel fogadja a beszélgetésünket.

Még gyakorlással is előfordulhat, hogy az intuíciót vagy a spirituális útmutatást nem hallod meg a saját elméd fecsegése felett. Gyakorold, hogy a beszéd és a hallás mellett az elmédet is lecsendesítsd. Néha ez az elme elcsendesítése spontán módon is megtörténhet, miközben valami mást csinálsz: sétálsz, egy tó mellett ülsz, vonaton utazol, vagy egy kézműves munkán dolgozol. Voltak már olyan élményeid, amikor a világ mintha elhalványult volna, és egész lényedet elragadta az éppen aktuális feladat? Mit csináltál, amikor ez történt? Próbáld meg újrateremteni. Ez az egyik módja annak, hogy gyakorold a csendet, amire szükséged lesz ahhoz, hogy kapcsolódj ahhoz a kis hanghoz a szívedben.

Mit fogsz tapasztalni, amikor összekapcsolódsz a belső bölcsességeddel? Honnan fogod tudni, hogy a Mindenható kommunikálni próbál veled?

Néha egyszerűen csak egy villanásnyi felismerésnek fog tűnni - talán tudod, hogy más útvonalon kell hazamenned a munkahelyedről, majd később megtudod, hogy a szokásos útvonaladon egy autóbaleset miatt két órát késés volt. Ez az intuíció. Vagy tudod, hogy ha egy bizonyos személlyel randizol, az csak szívfájdalomhoz vezet. Ez lehet a szíved hangja, de az intuíciód és az elméd is beszél. Vagy csak valahogyan tudod, hogy nem baj, ha megbízol az új munkatársadban. Megint az intuíció és a szíved. Vagy hogy egy döntés, amit meghozol, helyes lesz, mert egyszerűen helyesnek érzed - szívhang, és esetleg az intuíció és az elme is. Ha figyelsz az ilyen típusú ihletett meglátásokra, és elismered őket, akkor idővel valószínűleg erősebbek és tisztábbak lesznek. Próbálj meg bízni benne valami aprósággal, és meglátod, mi történik.

Amikor kétségek gyötörnek egy döntéssel kapcsolatban, szánok egy kis csendes időt, és elvégzek egy három részből álló ellenőrzést, és meghallgatom, mit mond az intuícióm, a szívhangom és az elmém. Egyetértenek? Ha nem, miért nem? Érzek-e félelmet, és ha igen, mi a forrása?

De hogyan válasszunk, ha a hangok nem értenek egyet? Végső soron rajtad múlik, hogyan jársz el. Ami engem illet, igyekszem eltávolodni attól, hogy minden döntésemet az eszemmel

hozzam meg, ezért gyakran a szívem és az intuícióm felé tévedek egy kicsit jobban. Ez azonban nem jelenti azt, hogy figyelmen kívül hagyom az elmémet. Ehelyett inkább arra figyelek, amit mond nekem. Van valami figyelmeztetés, amit meg kell hallgatnom? Van egy lehetséges buktató, amire figyelnem kell? Hagyom, hogy az elmém tájékoztasson a döntéseimről, de nem feltétlenül teszek eleget minden szeszélyének.

A három részből álló ellenőrzés során nem szabad elfelejteni, hogy a bölcsesség bármelyik forrása téves vagy tévútra tévedhet. Az intuíciónk, a szívünk és az elménk is tévedhet és téved is, bár magamban azt tapasztalom, hogy az elmém sokkal hajlamosabb a tévedésekre, mint a szívem vagy az intuícióm. Hányszor fordult már elő, hogy valakivel, akivel találkoztál, azonnal ellenszenvet éreztél, de később rájöttél, hogy ő a legkedvesebb, leggyengédebb, legkönyörületesebb ember, akit ismersz? Történetesen aznap, amikor találkoztál vele, nehéz reggele volt, és az elméjét a gondjai foglalkoztatták.

Ezért hasznos, ha mindhármat ellenőrzöd: az intuíciót, a szívet és az elmét.

Egy másik dolog, amit nem szabad elfelejtened, hogy a szíved hangját és az intuíciódat is összezavarhatja az, ami az elfoglalt elmédben zajlik. Ha az elméd viszonylag tiszta, csendes és nyugodt, könnyebben érzed és hallod a Mindenható vonzását a szíveden és az intuíciódon keresztül. De ha félénkek, szorongóak, függők vagy más módon érzelmileg vagy szellemileg kihívásokkal küszködünk, ez a "statikusság" elnyomhatja ezeket a csendes, mégis Isteni ihletésű hangokat.

A belső bölcsesség figyelmen kívül hagyása szívfájdalomhoz és bajokhoz vezethet. Volt már olyan, hogy tudtad, hogy egy döntés rossz, de mégis megtetted? Talán később megbántad, mert ez az út katasztrófához vezetett. Ha figyelmen kívül hagyjuk ezt az ihletett útmutatást, az elvezethet minket valódi önmagunktól, és végső soron a spirituális forrásunktól is. Ha figyelmen kívül hagyjuk ezt az útmutatást, akkor nagyon is lehetséges, hogy a hangja fokozatosan halkabbá és nehezebben hallhatóvá válik.

BELSŐ CSEND

Vezetőm megtanított arra, hogy az egyik legfontosabb dolog, amit önmagunkért tehetünk, hogy megtanuljuk, hogyan férhetünk hozzá saját belső bölcsességünkhöz. Hogy ezt megkönnyítsük, próbáljuk meg ápolni a csendes elmét. Elkezdhetjük elcsendesíteni elménket imával, meditációval, elmélkedéssel, hangszeren való játékkal, kirándulással zene és zajos mobiltelefonok nélkül, egy réten vagy erdőben való barangolással, vagy akár azzal, hogy leülünk és élvezünk egy olyan helyet, amely valamilyen módon szent vagy különleges. Ha minden nap egy kis időre eltávolodunk a modern élet zavaró tényezőitől, könnyebben megtanulhatunk újra kapcsolódni isteni forrásunkhoz.

FÉLELMEK

Sokunkat félelmek kötnek le, és a félelmek gyorsabban és alaposabban elnyomják belső bölcsességünket, mint bármi más. A félelem a szeretet ellentéte. A félelem gyakran nem a barátunk, különösen az alaptalan félelem (azaz a konkrét ok nélküli félelem). Ha például félünk valakitől, aki ártani akar nekünk, az jogos és hasznos, de ha általában félünk közvetlen ok vagy ok nélkül, az árthat nekünk. Az ilyen típusú félelem megterheli a testünket és az elménket, szorongást okoz, és megnehezíti a belső, spirituális útmutatás megfigyelését.

Az alaptalan félelemnek sokféle oka lehet, de néha a bizalom hiányából eredhet: Istenbe, önmagunkba, házastársunkba, főnökünkbe vagy másokba vetett bizalom hiányából. Hajlamosak lehetünk a félelemre a gyermekkori körülmények, a társadalom által tanított dolgok, a televíziós műsorok, a média és még sok más miatt is. Ha megtanulunk hallgatni a belső bölcsességünkre és a Szellemünkre, és bízunk bennük, az segíthet abban, hogy egészségesebb módon kezeljük a félelmeinket.

Segíthet, ha megkérdezed magadtól és a belső bölcsességedtől, hogy van-e igazság a félelmedben. Van-e valami, amit tanulhatsz belőle? Van valami, amire oda kell figyelned? Emlékeztet ez a helyzet vagy személy valami másra, ami fájdalmat okozott neked? A tudatalattink gyakran ott látja a bajt, ahol a tudatos elménk nem. A tudatalatti a félelem révén figyelmeztethet bennünket a potenciális bajra. Például egy nő, akit gyermekkorában bántalmaztak, azonnal félelmet érezhet egy új ismerőstől, aki történetesen a bántalmazójára emlékezteti.

Gondolkodjon el a félelemről - vajon próbál-e mondani valamit egy olyan személyről vagy eseményről, amit a tudatos elméje nem lát?

Ha úgy tűnik, hogy a félelemnek nincs nyilvánvaló oka, néha a félelem átgondolása segít eloszlatni azt. Gondolkodjon el azon, hogy mi történhetne valójában abban a helyzetben, amitől félsz, valóban valószínű-e a szörnyű eredmény, és milyen más, pozitívabb eredmények lehetnek. Vigyél egy kis logikát a helyzetbe, ha tudsz.

Néha csak arra van szükségünk, hogy "érezzük a félelmet, és mégis megtegyük" (természetesen az észszerűség határain belül, és ha nem ártunk magunknak vagy másnak). Érezd a félelmet. Gondolkodj el rajta. Mérlegeld az ezzel járó kockázatokat. Aztán haladjunk tovább az utunkon, ha az előttünk álló út biztonságosnak tűnik.

Az alaptalan félelmek akadályozhatnak bennünket. Lehet, hogy rossz karriert, házastársat vagy barátokat választunk miattuk. Megakadályozhatnak bennünket abban, hogy megkockáztassuk a jobb élethez vezető ugrást. Arra késztethetnek, hogy rossz utat válasszunk az életben, mert az biztonságosabbnak tűnik, még akkor is, ha ez nem az az út, amely teljes mértékben összhangban van azzal, akik vagyunk.

Az alaptalan félelem gyakran legyőzhető, ha befelé megyünk, hallgatunk a belső bölcsességünkre, mérlegeljük a lehetőségeket és a kockázatokat, hallgatunk a spirituális útmutatásra, és bízunk mind az isteni bölcsességben, mind önmagunkban, hogy a helyes döntéshez vezet. És ha hibát követsz el, nos, lehet, hogy az valójában egy álruhába bújt áldás.

GONDOLATAIM

Öt hónappal a balesetem után megfogadtam, hogy egy évig a szívem és az intuícióm hangját hallgatom és követem, ahelyett, hogy vakon csak azt csinálnám, amit az agyam mond. Tapasztalatból tudtam, hogy ha csak az elmémben lévő tudás hangját követem, az gyakran nem hoz boldogságot, és nem vezet jó, egészséges útra. Sőt, ez a tudás hangja gyakran olyan utakra vezetett, amelyeken most azt kívánom, bárcsak ne mentem volna, vagy olyan ajtók bezárására kért, amelyeken utólag visszatekintve jobb lett volna, ha átmegyek.

A szívhang, az intuíció és az elme kombinációját inkább belső bölcsességemnek nevezem. Úgy tekintek rájuk, mint különálló hangokra, amelyek kissé eltérő nézőpontot adnak egy személyről, helyzetről vagy döntésről. Számomra a legjobb körülmények között mindannyian egyensúlyban és harmóniában működnek együtt. Legalábbis elméletileg így kellene lennie. Néhányan közülünk azonban megtanultuk, hogy e három közül az egyikre hallgassunk, és a másik kettőt figyelmen kívül hagyjuk. Ez voltam én: évekig csak az elmém hangjára hallgattam, és figyelmen kívül hagytam a szívemet és az intuíciómat.

Az intuíciómra és a szívemre hallgatni másfajta megközelítése az életnek, mint amit a múltban megengedtem magamnak. Bár nem hagytam fel a logikával és az érveléssel, most már tényleg igyekszem sokkal nagyobb súlyt helyezni a szívem és az intuícióm útmutatására.

Mivel járt a szívem és az intuícióm követése?

Az első lépés ezen a szívközpontúbb úton az volt, hogy elhagyjam azt a karriert, amelyet oly sokáig ismertem: a tudományos és műszaki írói pályát. Bár ez egy kivételes karrier és jó jövedelemforrás volt, itt volt az ideje, hogy valami kreatívabbat fedezzek fel. Bár a munkaadók és az ügyfelek elégedettségüket fejezték ki a képességeimmel, szükségem volt egy kis változásra ettől a fajta vállalati írástól, legalábbis egy időre. Ehelyett úgy éreztem, itt az ideje, hogy a festői karrieremnek szenteljem magam, és más írói képességeket fejlesszek, például ezt a könyvet.

Tizenhét éves korom óta részmunkaidőben festettem, de soha nem éreztem, hogy a munkáim elég kifinomultak ahhoz, hogy országos szinten értékesítsem őket. Itt volt az ideje, hogy belevágjak, és ez a könyv egy olyan projekt, amire a Mindenható kért meg, hogy vágjak bele, így hogyan is mondhattam volna nemet?

Egy másik lépés az utamon az volt, hogy egy kicsit változtassak a festményeim témáján. Valójában ez nem volt tudatos döntés. Egyszerűen hagytam, hogy a szívem egy másik témára hívjon: a lovakra. Gyerekkoromban lovakat birtokoltam és lovagoltam, és mindig is élveztem a szépségüket és a jelenlétüket, de most valahogyan bele akarták szőni magukat a művészetembe. Egyszerűen hagytam, hogy ez megtörténjen. A ló szelleme alkotásra hívott, így hát hagytam, hogy az alkotás áramoljon. Néha úgy érzem, mintha csak mellékes szereplője lennék a folyamatnak - mintha csak az ecset tartója lennék, nem pedig a festmény mestertervezője. Talán egyszerűen ez az az állapot, amelyre a legtöbb művész törekszik: lélekben a múzsa csatornájaként lenni.

Az út további lépései közé tartoznak:

- Az igazságom kimondása a körülöttem lévőknek, beleértve magamat is, miközben fenntartom a kedvességet és az együttérzést.
- Hű maradni a saját utamhoz, még akkor is, ha mások nyomást gyakorolnak rám, hogy olyan kitérőt tegyek, amit nem érzek helyesnek.
- Nyitott, bizalommal teli szívvel belépni bármilyen típusú kapcsolatba, miközben józan ítélőképességet használok.

Mi történt a nagy kísérletem első néhány hónapja alatt?

A legnagyobb változások eddig belsőleg történtek. Mélyen érzem, hogy az életem nagyon jó úton halad. Sokkal boldogabb vagyok magammal és az életem irányával, kevesebb stresszt érzek a mindennapjaim és a jövőm miatt, és már nem igazán aggódom. Ennek egy része talán annak köszönhető, hogy aznap a műtét alatt találkoztam a Teremtőmmel, de azt hiszem, a legtöbbet annak köszönhetem, hogy tudom, hogy a szívközpontú döntéseim most már összhangban vannak azzal, aki valójában a lényem mélyén vagyok.

Ha most elém kerül egy lehetőség, akkor elgondolkodom azon, hogy "helyesnek" érzem-e, hogy utánajárjak. Ellenőrzöm a megérzésemet, a szívemet és az elmémet. Egyetértenek-e ezek? Ha nem, akkor miért? Mit próbál nekem mondani a bölcsesség minden egyes hangja?

A legjobb forgatókönyv, ha mindhárom hang egyetért az előttem álló úton. Ha valamelyik nem ért egyet, akkor időt töltök elmélkedéssel. Vajon alaptalan félelmet érzek? Van valami a helyzettel kapcsolatban, amire oda kell figyelnem? Miért mond nekem az intuícióm, a szívem és az elmém különböző dolgokat?

Ha úgy érzem, hogy helyes, és senkinek sem esik bántódása, akkor megteszem.

A szívem és az intuícióm által vezérelt életem további előnye, hogy a művészi kreativitásom és a termelékenységem az egekbe szökött. Úgy tűnik, hogy a döntés, hogy otthagyom a műszaki munkámat, nagymértékben felszabadította a kreatív múzsámat. Alig várom, hogy minden nap a festőállvány elé álljak, az ötletek könnyedén áramlanak (olyan sok, hogy nem tudok lépést tartani), és a festészetben való jártasságom jobb, mint valaha. Sokkal több, a művészetemmel kapcsolatos lehetőség áramlik felém könnyebben és gyorsabban, mint azt valaha is gondoltam volna, talán azért, mert jobban összhangban élek azzal, akinek lennem kell.

És összességében azt veszem észre, hogy sokkal nyitottabb vagyok, sokkal vidámabb, és, nos, egyszerűen csak boldogabb. Mi nem tetszik ebben?

AMIKOR NEM FIGYELEK

Mivel nem vagyok szent vagy guru, elismerem, hogy néha nehéz a szívem és az intuícióm hívására hallgatni. A döntéshozatalom még mindig hajlamos a tudás hangját követni, és figyelmen kívül hagyni a szívemet. Azt hiszem, ennek nem kellene meglepőnek lennie, hiszen életem nagy részében

így éltem. Amikor a tudás hangja követeli, hogy átvegye az irányítást, néhány mély lélegzetvétel és az elmém lecsendesítése segít meghallani a szívem csendes, belső hangját. Az elmúlt négy hónapban csak néhányszor hagytam figyelmen kívül ezt a szívhangot, és az ezt követő élmény emlékeztetett arra, hogy miért is indultam el ezen az úton.

Tudom, mikor hagyom figyelmen kívül a belső bölcsességemet, de különösen a szívemet. Úgy érzem, mintha az életem nem a megfelelő irányba haladna, és gyakran érzem magam homályosan nyugtalannak vagy enyhén szorongónak. Szélsőséges helyzetekben úgy tűnik, mintha minden rosszul menne. Amikor ez történik, megpróbálok elmémmel és szívemmel elvonulni a helyzettől, és elgondolkodni azon, hogy mi történik.

Az egyik legutóbbi alkalom, amikor figyelmen kívül hagytam a belső bölcsességemet, egy utazás volt, amelyen meglátogattam néhány régi barátomat Idahóban. A távol töltött időm első része csodálatos volt. A barátaimmal nagyszerű látogatásban volt részünk, és jó érzés volt sok év különélés után újra kapcsolatba kerülni velük. Amikor el kellett hagynom Idahót, és elindultam vissza Coloradóba, döntenem kellett, hogy mit kezdjek a rendelkezésemre álló korlátozott időmmel. Egy bizonyos napra haza kellett érnem, így csak négy nap állt rendelkezésemre. A lehetőségek között szerepelt, hogy délre Utah-ba megyek túrázni és művészeti kutatásokat végezni, vagy egyenesen keletre, Rock Springsbe (WY), hogy néhány napot a környéken élő vadlovak csordáinak fotózásával töltsek. Az agyam azt akarta, hogy délre, Utah-ba menjek. Volt értelme, hogy megpróbáljak minél több kutatási időt beletenni ebbe az útba. A szívem viszont egyenesen Rock Springsbe akart menni, hogy lefényképezzem a lovakat. Úgy döntöttem, hogy az agyamra hallgatok, és Utahba megyek.

Nagy hiba volt.

Amint nekivágtam az utam Utah-i részének, úgy tűnt, hogy minden rosszul sül el. Szakadó esőzések (ami szokatlan a nyugatnak ezen a nagyon száraz részén) megakadályozták, hogy eljussak a legtöbb kutatási helyszínre, amit terveztem meglátogatni. Amilyen konok voltam, azért megpróbáltam megnézni néhány területet. Több mint 15 mérföldnyi próbálkozás után, amikor egy csúszós mocsárrá vált agyagos úton próbáltam vezetni, úgy döntöttem, hogy a legbiztonságosabb megoldás az, ha abbahagyom és elmegyek onnan. Három napot vesztegettem az időjárással és a mély sárral való küzdelemre, mielőtt a szívemre hallgattam, és végül felhajtottam a wyomingi Rock Springsbe. Mi történt ott? Csodálatosan varázslatos időtöltés a vadlovakkal, ahogy a szívem hangja mindvégig próbálta mondani nekem!

Amikor most nem hallgatok a szívem hangjára, úgy érzem, hogy a spirituális útmutatás áramlása ellen harcolok. Mint a fenti történetemben, úgy tűnik, egyik dolog a másik után rosszul sül el. Állandóan útakadályok bukkannak fel ott, ahol a tudás és az értelem azt mondja, hogy az előttünk álló útnak egyértelműnek kellene lennie. A dolgok egyszerűen nem érződnek, vagy nem működnek jól. Ilyenkor időt szakítok arra, hogy elcsendesedjek, és meghallgassam a belső hangom bölcsességét.

A Vezetőm szavaival élve:

"Ha a helyes úton jársz, akkor a helyesség, a nyugalom, a tudás vagy a belső béke érzését érezheted. Ez az érzés a vezérlőfényed. Amikor letérsz a helyes útról, akkor szorongást érezhetsz, vagy egyszerűen csak tudod, hogy valami nincs rendben az életedben. Használd ezeket az érzéseket arra, hogy újrarendezd az életutadat. Ne felejtsd el ezt az elméddel mérsékelni, mert az elméd egyben olyan ajándék is, amellyel kiegyensúlyozhatod a szíved hangját."

GYAKOROLD A BELSŐ BÖLCSESSÉGED MEGHALLGATÁSÁT

Hogyan hallgathatsz a szívedre, különösen, ha ez a hang gyakran olyan halk?

Mivel minden ember és minden szívhang más és más, erre a kérdésre nehéz válaszolni. Adok néhány általános megközelítést, ami nekem bevált, de végső soron neked kell megtalálnod a saját utadat.

- Amikor szembesülsz egy döntéssel, egy helyzettel vagy egy eseménnyel, végezd el a háromrészes ellenőrzést. Mit mond az intuíciód vagy a megérzésed, hogy mit tegyél? Mit mond a szíved vagy az érzelmeid? És mit mond az elméd, hogy mit tegyél? Egyetértenek-e ezek? Ha nem, miért nem?
- Figyelj oda, amikor erős érzésed támad (nem gondolat, hanem érzés). Egy példa lehet, hogy erős érzésed van arra, hogy ma este más úton menj haza a munkahelyedről. Ha ennek az érzésnek a követése nem árt senkinek, próbálj meg hallgatni rá. Mi történik? Helyes volt az érzésed? Amikor régebben nagy távolságokat tettem meg a napi munkába járásom során, időnként erős érzésem támadt, hogy más úton menjek haza a munkahelyemről. Majdnem mindig igaza volt annak a kis hangnak, így megtanultam hallgatni rá.
- Minél többet hallgatsz a belső bölcsességedre, és megtanulod, hogy mikor és milyen gyakran van igaza, annál inkább "hallani" fogod és figyelni fogsz rá.
- Úgy tapasztaltam, hogy ha minden nap időt töltök csendes meditációval, elmélkedéssel vagy imával, az segít abban, hogy könnyebben meghalljam a belső bölcsességemet. Próbálj meg naponta időt szakítani arra, hogy elcsendesítsd az elmédet, hogy rá tudj hangolódni az intuíciódra és a szívedre. Ez segíthet abban is, hogy megnyugodjon az elméd, és rájöjj, mit akar mondani neked. A szív és az intuíció akkor szólal meg, amikor az elme csendben van. Próbálj meg naponta akár öt percet is találni arra, hogy csendes, elmélkedő sétára menj, ülj le egy kertben, és tisztítsd meg az elmédet a gondjaidtól, vagy akár csatlakozz egy meditációs csoporthoz. Néha a testmozgás is előidézheti a csendes elme állapotát: egy séta, futás, kerékpározás vagy esetleg sífutás az, amire szüksége van. Próbálj meg apró csendes-elméleti pillanatokat beépíteni a napodba, és nézd meg, hogy ez segít-e ráhangolódni a belső bölcsességedre.
- Ápold a csendes időt otthon. Észrevettem, hogy a belső hangom felerősödik, ha az otthonom csendes zónává teszem. Kikapcsolok minden zajkeltő médiát, és egyszerűen hagyom, hogy az elmém eltűnődjön, elkalandozzon ebben a csendes térben. Tisztában vagyok vele, hogy ez egyeseknek nem könnyű, de próbáljátok meg. Nincs sok adatom, ami ezt alátámasztaná, de az az érzésem, hogy az érzékszerveimet érő állandó médiatámadás tompítja az egyedi belső hangomat, a kreativitásomat, és növelheti a stressz-szintemet, ami tovább csendesíti ezt a belső bölcsességet. Nekem személy szerint nincs kábeltévém, és nagyon kevés tévét nézek. Csak heti néhány órát nézek tudományos műsorokat a PBS-en, néhány epizódot a kedvenc főzőműsoromból, és nagyjából ennyi. Ritkán hallgatom a tévéhíreket. Ha híreket akarok hallani, akkor online olvasom a címlapokat és válogatott cikkeket, vagy a Nemzeti Közszolgálati Rádiót (NPR) hallgatom. Sokkal szívesebben töltöm az időmet a barátaimmal, kreatívkodással, írással, olvasással, jógázással, a legújabb festészeti ötletemen való töprengéssel, vagy akár a naplemente nézésével. Ez a csendes idő lehetővé teszi mind az elmémnek, mind a szellememnek, hogy más befolyások nélkül, szabadon gondolkodhassak és érezhessek.

14. FEJEZET

Soha nem vagyunk egyedül

SOHA NEM VAGYUNK EGYEDÜL. Folyamatosan körülvesz bennünket a szeretet és az isteni állandó. Minden nap minden másodpercében, és még a legsötétebb óráinkban is kapcsolatban vagyunk a Mindenhatóval.

TELJES ÜZENET

Mennyei körutazásom során sokszor éreztem, hogy kapcsolatban állok más szellemi lényekkel, beleértve a Mindenhatót is. Ők kommunikáltak velem, felvidították a lelkemet, és éreztették velem, hogy szívesen látnak és szeretnek. Nem éreztem tolakodónak, egyszerűen csak támogatva és szeretve éreztem magam. Azt akarták, hogy megértsem, nem vagyok egyedül.

Ezt az összekapcsolódást a Mennyország minden lényével nehéz volt hátrahagyni, amikor visszatértem a Földre. Valójában, úgy éreztem, hogy megszakadt, és egy tátongó lyuk maradt ott, ahol sokak támogató szeretete volt. És az, hogy képes voltam megosztani a szeretetet az isteni jelenléttel olyan módon, amit éreztem, ott természetesnek tűnt. Ezt a mély, valós idejű kapcsolatot Istennel volt a legnehezebb feladni, amikor visszatértem a Földre.

De azt tanultam meg, hogy még itt is, még most is mindannyian kapcsolatban vagyunk a Mindenhatóval. Soha nem vagyunk egyedül. A Vezetőm által mondták ezt nekem, mielőtt visszaküldtek volna, és megmutatták nekem a szellemi lények látomását, akik körülvesznek engem az emberi életemben. Azt is megmutatták nekem, hogy ápolhatok kapcsolatokat más emberekkel (más szóval, több barátot szerezhetek), ha úgy döntök. És persze azt mondták, hogy Isten a nap bármely szakában ott van számomra.

Itt a Földön hány ember érzi magát egyedül az életben, vagy akár magányosnak? Ha a Nemzeti Tudományos Alapítvány általános társadalmi felmérésében[25] közzétett eredményekből indulunk ki, az amerikaiak körülbelül 50%-a érzi úgy, hogy nincs kivel megbeszélnie a gondjait vagy az elért eredményeit. Azok, akik jobban szeretik az elszigeteltséget, talán nem látják ezt problémának, de szerintem a legtöbben szeretnénk, ha legalább egy kisebb csoportnyi emberrel megoszthatnánk az életünket.

Emberek vesznek körül minket, de sokan úgy érzik, hogy megakadnak, amikor valódi, érdemi kapcsolatokat kell kialakítaniuk másokkal. Lehet, hogy a spiritualitásunktól vagy spirituális forrásunktól is elszigeteltnek érezzük magunkat.

Halálközeli élményem során a Vezetőm megmutatta nekem, hogy nem kell elszigeteltnek és magányosnak éreznünk magunkat, ha az, amire vágyunk, a barátság és a kapcsolat. A másokkal való kapcsolatfelvétel és a velük való kapcsolat a mi választásunk. Választhatjuk, hogy baráti és támogató közösségeket építünk magunk köré.

Ha magányosnak érezzük magunkat, félretehetjük a félelmet, és tudatosan dönthetünk úgy, hogy cselekszünk, hogy elérjünk másokat. A Mindenhatóval való kapcsolatunkat is erősíthetjük. Ez

elsőre talán nem lesz könnyű[26], különösen azok számára, akik már évek óta egyedül vannak. De ha vágyunk egy örömteli kapcsolatokkal teli, kiteljesedett életre, akkor a másokkal való kapcsolatteremtés és a spiritualitásunk fejlesztése szükséges első lépés ezen az úton. Az emberi kapcsolatokról egy kicsit később fogok beszélni, de kezdjük egy sokkal kiterjedtebb és nagyobb kapcsolat - a spirituális forrásunkkal való kapcsolat - vizsgálatával.

KAPCSOLAT A MINDENHATÓVAL

A Mennyországban való tartózkodásom során egyszerűen megértettem valahogyan, hogy a Mindenható birodalma valójában nem egy különálló hely, ahová akkor utazunk, amikor meghalunk; nagyrészt egyszerűen csak egy "állapotváltás", és most is itt van körülöttünk. Az Istennel való kapcsolatunk állandóan elérhető számunkra. A Mennyország nem egy fizikai hely. Ez egy olyan létállapot, amelyet bármikor meghívhatunk.

Ezért mondom, hogy soha nem vagyunk egyedül, és ez az egyik oka annak, hogy a Vezetőm szomorúságot érzett, amikor magányt vagy elszigeteltséget érzünk. A spirituális szeretet folyamatosan áramlik körülöttünk. Isten mellettünk, mögöttünk és előttünk van. Ő fedezi a hátunkat.

A Mindenható mindig ott van a szívünkben. Egyszerűen csak nyugalomra van szükségünk, mentálisan vagy érzelmileg, hogy érezzük ezt a jelenlétet, hogy megtapasztaljuk ezt a szeretetet magunkban.

Az Isteni soha nem hagy el minket. Lehet, hogy elfordulunk Tőle, de ez a mi döntésünk. Mindig megvan a lehetőségünk, hogy elforduljunk vagy hazatérjünk. Néha ez a szerető hang csendes az életünkben, de a "csendes" nem jelenti azt, hogy "eltűnt". A Mindenható kommunikációs módszerei számunkra lehetnek finom, akár rejtett vagy közvetett is.

Például az az állás, amit nem kaptál meg, az az állás, ahol a potenciális főnököd ellen három hónapon belül vádat emelnek sikkasztásért. Isten fedez téged.

A Mindenható ott van melletted, amikor a vőlegényed az utolsó pillanatban lemondja az esküvőt. Évekkel később megtudod, hogy drogfüggő volt, de eltitkolta előled.

Isten jelenléte akkor is veled van, amikor magányosnak érzed magad. Ott van egy idegen mosolyában, aki elhalad melletted az utcán, vagy egy segítő kézben, akivel épp most találkoztál az első napodon egy új munkahelyen. Ott van a zöldségesnél, aki mindent megtesz azért, hogy megszerezze neked azokat a gyönyörű paradicsomokat, amelyekkel különleges salátát készíthetsz az évfordulós vacsorádra.

Isten ott van a gyermeked ölelésében, a barátságos köszönésben valakitől az élelmiszerboltban, és a kutyád eksztatikus farkcsóválásában, amikor hazaérsz.

Ez az isteni szeretet veled van. Járj nyitott és elfogadó szívvel, hogy láthasd munkálkodni.

A Mindenható velünk van abban a pillanatban is, amikor meglátjuk a gyönyörű naplementét a hegyek felett, a tavasz első virágában, a kolibrikben amelyek épp most látogattak el a virágoskertbe. Ott van velünk a rózsa édes illatában, a réti pacsirta csicsergésében és egy napsütéses nyári nap mélykék egében.

Nem kell nagyon keresnünk. Lassítsunk le. Figyeljünk oda, és mindenütt megtapasztalhatjuk ezt a szerető jelenlétet.

Oly sokan közülünk nem akarják megtalálni a spirituális kapcsolatukat, vagy nem tudják, hogyan. Lehet, hogy elzárkózunk tőle, vagy nem vagyunk hajlandóak érezni az életünkben. Állandóan elnyomjuk Isten hangját az elektronikánkkal és a hordozható zenével, amikor a természetben vagyunk. Lehet, hogy a Mindenhatót azzal taszítjuk el magunktól, hogy elszigeteljük magunkat - a számítógépet és az sms-üzeneteket választjuk a személyes találkozás helyett. Egy számítógép nem tud megölelni minket, amikor szükségünk van rá, de egy barátunk igen, ha személyesen találkozunk vele. És ennek a barátnak az ölelésében ott van a Mindenható ölelése is.

Néhányan közülünk elvesztettük Isten létezésének tudását az életünkből, mégis vágyunk rá.

Törekedjünk arra, hogy megtaláljuk az Istent minden ilyen csendes helyen. Próbáld meg meghallani azt a szerető hangot a szívedben, érezd a szeretet jelenlétét a lelkedben. Próbáld meg,

hogy fel tudod-e fedezni a Mindenhatót az újszülött szemében. Ilyen hihetetlen szeretetpotenciál van egy ilyen kis csomagba csomagolva! Lehet, hogy azokban a napraforgómagokban is meglátod a spirituális jelenlétet, amelyeket elültetsz. Azok a kis magok hihetetlen energiával és buzgalommal fognak kipattanni, és néhány hét múlva kerted legnagyobb, legragyogóbb virágai lesznek! Egy igazi csoda. Mindez egy kis csomó majdnem semmiből.

Ez egy csoda. És igen, ez biológia is. A tudomány és a Mindenható együtt dolgozik, nem pedig egymással szemben.

A Vezetőm azt is kérte, hogy ne feledkezzünk meg azokról, akik előttünk távoztak. Ha nyitott szívvel és segítségül hívjuk őket, akkor ott lesznek. Valójában akkor vannak közöttünk, amikor a legkevésbé számítunk rá. Lehet, hogy emberi érzékszerveinkkel nem látjuk vagy halljuk őket, de itt vannak. Lehet, hogy csak az az emlék, amit egy szeretett személy hátrahagyott, segít neked. Lehetnek azok a dolgok, amiket tanítottak, a pozitív jelenlétük, vagy a szeretetteljes hatásuk, ami tovább él az életedben. Egyesek pedig úgy gondolják, hogy a lelkük az, ami tovább él, és segít nekünk, amikor a legnagyobb szükségünk van rá. Érezted már egy elvesztett szeretted jelenlétét az életedben?

Azok, akik megérintették az életünket, azért vannak itt, hogy szeretetet és támogatást nyújtsanak nekünk, amit talán akkor is érezhetünk, ha nem vagyunk tudatában ennek. Ők a spirituális közösségünk részei, és élvezik, hogy bátorítanak minket, energiát vagy útmutatást adnak nekünk, amikor szükségünk van rá, és a maguk módján biztatnak minket. Ők is szeretik nézni, ahogy kibontakozik az életünk.

És akkor is velünk vannak, amikor életünk utolsó lélegzetvételét vesszük, hogy hazavárjanak minket.

Látod tehát, sosem vagyunk egyedül. A Mindenható minden formájában velünk van, bennünk van, mindig.

KÖZÖSSÉG

Korábban ebben a fejezetben már említettem a másokkal való kapcsolat fontosságát. A Vezetőm és én is hiszünk abban, hogy ahhoz, hogy valóban teljes és örömteli életet éljünk, létfontosságú, hogy támogató közösséget építsünk magunk köré. Az embereket nem arra teremtették, hogy elszigetelten létezzenek. A barátok, a templom, a munka és a család mind jó kiindulópontok lehetnek a közösségi érzés kialakításához és megtapasztalásához.

A közösségeink azonban aktívak. Folyamatosan ápolnunk kell őket, hasonlóan ahhoz, ahogyan egy kertet művelnénk és ápolnánk. A palánták elszáradnak, ha nem öntözzük őket megfelelően. Ugyanígy a támogató közösségeink is, ha figyelmen kívül hagyjuk őket. Aktívan részt kell vennünk barátaink és szeretteink életében, segítenünk kell, ha másoknak segítségre van szükségük, és azt is lehetővé kell tennünk, hogy ők is segítsenek nekünk, ha erős támogató központot akarunk építeni.

Ha aktívan ápoljuk magunk körül a saját baráti és támogató közösségeinket, akkor proaktív lépéseket teszünk annak megelőzésére, hogy a magány és az elszigeteltség csapdájába essünk. Nyújtsd ki a kezed! Nyissuk meg magunkat mások jelenléte előtt. Nyisd meg a szívedet és az életedet a barátaid és a családod előtt. Engedj be másokat az életedbe, hogy ne kelljen egyedül lenned.

A támogató közösségek kialakításáról bővebben a 12. fejezetben olvashat.

GONDOLATAIM

A balesetemet megelőző hónapokban életem egyik legmagányosabb pontján voltam.

Korábban csak egyszer éreztem magam rosszabbul - a válásom utáni év minden szempontból kemény volt. Nem volt könnyű hozzászokni az egyedülléthez. Mozgalmas háztartásban nőttem fel egy kis farmon, körülvéve szülőkkel, testvérekkel, barátokkal, vad és

háziállatokkal. Korai életemet túlárasztotta az emberek és a természet energiája és szeretete. Valamilyen mélyenszántó módon ez volt számomra a mennyország egy szelete.

A negyvenes éveim elején elváltam a férjemtől, és hosszú ideig egyedül éltem. A balesetemet megelőző őszre gyakran éreztem magam magányosnak és elszakadtnak, bár összességében úgy gondoltam, hogy "rendben" vagyok a szinglisséggel. Megkedveltem a saját társaságomat, és élveztem a nyugodt időtöltést, de még mindig volt egy homályos magányérzetem. Úgy gondoltam, az volt a probléma, hogy sok év telt el a válásom óta, és még mindig nem találtam jó hatású romantikus kapcsolatot. Kiderült, hogy ez csak részben volt a probléma.

A magányosság és az elszigeteltség érzésének nagy része az én hibám volt. Különböző okokból kifolyólag nem voltam az a társaságkedvelő típus - a füstös szinglibárokban vagy hangos táncklubokban való lógás nem az én elképzelésem a szórakozásról. Jobban szerettem kis baráti csoportokkal tölteni az időt, az érdeklődési körömhöz vagy hobbimhoz kapcsolódó klubokban részt venni, vagy önkéntes munkát vállalni különböző nonprofit szervezetekben. De a balesetem előtti hónapokban úgy tűnt, hogy szándékosan visszahúzódtam azoktól a társadalmi tevékenységektől, amelyeket élveztem. Abbahagytam a kerékpáros klubban való részvételt, amelyhez tartoztam, és kiléptem a szervezett túrákból, amelyeken gyakran részt vettem. Nem mentem el a kamarazenekari koncertekre, amelyeket általában élveztem, és még a régi barátaimmal való együttlétet is kerültem.

Akkoriban ugyan észrevettem, hogy visszahúzódom, de nem tudtam megmondani, miért éreztem ennek szükségességét. Utólag úgy gondolom, hogy a magány és az elszigeteltség nagy része annak az eredménye volt, hogy a természetemmel ellentétesen éltem - éveket töltöttem meggyőződéses ateistaként -, miközben a szívem mélyén másképp éreztem. Ateista álláspontom egyfajta lázadás volt. Római katolikus neveltetésem ellen lázadtam azzal, hogy teljesen megtagadtam a spiritualitást. Az egyetemi természettudományos tantervben pedig az ateizmus volt a norma, így ezt a mintát követtem anélkül, hogy sokat gondolkodtam volna rajta.

Azt hiszem, hogy a spirituális énemtől való hosszú távú elszakadás végül felülkerekedett rajtam.

Amikor meghallottam ezt az üzenetet a Vezetőmtől, hogy valójában sosem vagyunk egyedül, elsírtam magam a tudástól, a szépségtől és az érzéstől, ami ebben az egyszerű kijelentésben rejlik. A magányom miatti szorongásom és stresszem könnyek áradatában szabadult fel. Ez azonban több volt, mint egy egyszerű szavakból álló kijelentés. Képekkel, érzésekkel és szeretettel árasztotta el lényemet, hogy a szavakkal együtt járjon.

Láttam a családomat, barátaimat és munkatársaimat az életben. Megmutatta az elhunyt családtagjaimat, és azt, hogy még mindig meglátogatnak az életemben. Láttam szinte láthatatlan energiakapcsolatokat szellemi lényekkel, akik segíteni akartak nekem, vagy szeretetüket adták nekem. És láttam az Istenhez fűződő szeretetkapcsolatomat, egy olyan kapcsolatot, amely soha nem múlik el.

Arra kényszerített, hogy szemtől szembe kerüljek az Isteni szeretettel, és ez a megértés mélységes örömmel töltötte el a lelkemet - olyan örömmel, amely még mindig visszhangzik bennem, amikor csak szükségem van rá, vagy vágyom rá.

Az igazság mindig is ott rejtőzött a szemem előtt: sosem vagyunk egyedül.

Nem számít, mennyire zárkózunk el a Mindenhatótól, ez a szerető energia még mindig velünk van, és arra vár, hogy hívjuk. Nem számít, mennyi korlátot építünk, hányszor érezzük magunkat megbántva, mennyire húzódunk el tőle, ez a szeretet mindig ott van, készen arra, hogy hazavárjon minket, amikor összeszedjük a bátorságot, hogy kinyújtsuk a kezünket.

Soha nem voltam nagy tanulmányozója a keresztény hitnek, de nemrég újraolvastam a tékozló fiú példázatát. Gyönyörű. Ez a történet valóban azt mutatja meg, milyen az, amikor úgy döntünk, hogy "hazatérünk" a Mindenhatóhoz. Amikor elismerjük a szerető jelenléthez való kapcsolódásunkat, amikor kinyitjuk karjainkat a fény felé, az Isteni szeretet ott van, és várja, hogy hazatérjünk. Nem kell meghalnunk ahhoz, hogy megtapasztaljuk ezt. Ott van számunkra, most rögtön.

ELSZÁMOLTATHATÓSÁG

Amikor teljesen megértettem, hogy Isten mindig velünk van, először megijedtem. Az, hogy mélyen legbelül megértettem, hogy tényleg nem bújhatok el, hogy bárhová is megyek, a Mindenható itt van velem, egy kicsit úgy éreztem, mintha a Nagy Testvér figyelne. Mindenben tudatosnak éreztem magam.

A nagyobb koncepció azonban annak megértése, hogy tényleg nem rejthetjük el tetteinket, gondolatainkat és szavainkat sem magunk, sem közösségeink, sem Isten elől. Bár nem tanítottak a pokol létezéséről, azt megtanultam, hogy sokféleképpen számon tartanak minket a tetteinkért, és van, ami elsőre talán nem is nyilvánvaló számunkra.

Vezetőm elmagyarázta nekem, hogy amit mondunk, gondolunk és teszünk, az nagyon is valós "energiákat" küld ki lényünk magjából. Egyesek ezeket rezgéseknek vagy "vibrációknak" nevezik. Ezek az energiák testbeszédből, szavakból, cselekedetekből, gondolatokból, sőt még spirituális energiából is állnak. Ha szavaid és tetteid félelmetesek vagy negatívak, akkor a személyiséged által kibocsátott energiák is félelmetesek és negatívak. Amit vonzol, az valószínűleg szintén csak félelmetes és negatív emberek vagy dolgok lesznek. Hány pozitív, szerető ember akar olyan emberrel lógni, aki negatív és félelemmel teli? Nem sokan.

Ez hasonló ahhoz, ahogyan a tó fodrozódása a forrástól kifelé terjed. Ti vagytok a cselekedetek, szavak, érzések és gondolatok forrása, és ezek a hullámokhoz hasonló energiákban terjednek ki belőletek.

Gyakorlati szempontból, ha az elméd teljesen a félelem vagy a negativitás elkötelezettje, akkor elzárkózol minden jó vagy pozitív dolog elől, ami a környezetedben történhet. Önként elzárkózol a jó megtapasztalása elől, ha a félelmedben vagy a negatív gondolataidban maradsz, és a negatív körforgás folytatódik.

Ennek az ellenkezője is igaz. Minél több szeretetet, erőt, jóságot és fényt sugározunk szavainkban és tetteinkben, annál erősebb lesz a szeretet mezeje körülöttünk. Ezeket a pozitív hullámokat küldjük kifelé a körülöttünk élőkbe. A szeretet erős, ezért ha csak egy kicsit is jobban ápoljuk, mint a félelmet és a negativitást, a szeretet képes legyőzni ezeket a "kisebb" energiákat. Továbbá, ha lényünk jobban meg van gyökerezve a pozitív gondolkodásban és érzésben, nagyobb valószínűséggel fogunk további, pozitív tapasztalatokat látni az életünkben. Gyakorlatilag az elménk nyitottabb lesz arra, hogy észrevegye és megtapasztalja a körülöttünk lévő pozitív embereket és dolgokat, ha pozitív gondolkodásmódban élünk.

Gondolataink, szavaink és tetteink is hatással vannak az életünkre, olyan módon, amiről talán már hallottunk, mint "karma" vagy "Ki mint vet, úgy arat". Amit kiárasztunk, azt kapjuk vissza, de nem feltétlenül egy másik életben. Elég gyorsan vissza is térhet hozzánk! Ha neked van egy vállalkozásod, és udvariatlan vagy, vagy nem reagálsz a vásárlóidra, mi történik a vállalkozással? Minden valószínűség szerint a vállalkozásod szenvedni fog. Ezzel szemben, ha tisztelettel és hálával bánsz az ügyfeleiddel, jó terméket adsz nekik, és reagálsz az igényeikre, mi történik? Valószínűbb, hogy az üzlete jól fog működni.

Ugyanez igaz a magánéletünkben is. Ki akar állandóan ellenszenves, negatív, gonosz emberek között lógni? Én biztosan nem. Értsd meg, hogy ha negatív, rosszindulatú energiát sugározol, azzal elüldözheted az embereket. Ezzel szemben, ha az energiáid többnyire pozitívak és derűsek, akkor nagyobb valószínűséggel vonzod a pozitív és derűs embereket, akik olyanokkal szeretnének együtt lógni, mint ők.

Inkább olyan emberekkel szeretnék együtt lenni, akik többnyire vidámak, szórakoztatóak, pozitívak és gondoskodóak. Ez az egyik oka annak, hogy igyekszem tudatosan figyelni az energiákat, amelyeket a világba küldök. Az a célom, hogy vidám, pozitív, segítőkész és együttérző embereket vonzzak az életembe, így ennek egyik módja, hogy az idő nagy részében vidám, pozitív, segítőkész és együttérző legyek.

De azért nem vagyok tökéletes. Elcsúszom, elszállok, vagy lelki gödörbe kerülök, és újra fel kell húznom magam. Néha a barátok vagy a szeretteim segítenek ezt belátni. Néha én magam is látom. Amikor ez történik, időt töltök azzal, hogy elgondolkodom azon, miért kerültem a

szomorúságba. Van valami, amit meg kell tanulnom? Nem tudnék-e valamit másképp csinálni? Milyen változtatásokat tudnék tenni, hogy újra a számomra legjobb pozitív mentális és érzelmi állapotba kerüljek? Mit tehetek, hogy békésebbnek érezzem magam?

Az általunk kibocsátott energiák közvetlenül befolyásolják a körülöttünk lévő embereket, ami viszont visszaköszön az életünkben. Ha magányosnak és elszigeteltnek érzed magad, gondold át, mi történik az életedben? Akaratlanul is olyan dolgokat teszel vagy mondasz, amelyek elüldöznek másokat? Olyan jeleket küldesz, amelyek azt sugallják, hogy nem akarsz társaságot, barátságot vagy szerelmet?

Nem könnyű ily módon megvizsgálni magunkat. Lehet, hogy nem akarjuk felismerni, hogy saját magunk legnagyobb ellenségei vagyunk, de ez a fajta kérdezés segíthet abban, hogy elkezdjünk pozitív változásokat elérni az életünkben és azok életében, akiket szeretünk.

Ez nem rakétatudomány vagy varázslat. Gondoljunk bele egy pillanatra. Amit kiadunk magunkból, azt kapjuk vissza.

KÖZÖSSÉG

A puzzle egy másik darabja, ami a pozitív, szeretetteljes energiával kapcsolatos, az az emlékeztető, amit a Vezetőm adott, hogy nyissam ki a karjaimat és a szívemet a saját közösségeim felé, itt és most a Földön. Emberként úgy fejlődtünk ki, hogy kis, összetartó csoportokban éljünk. Bár legtöbbünk már nem él törzsekben, az erőfeszítés, hogy "törzseket" vagy közösségeket alakítsunk ki magunk körül, tízszeresen megtérülhet szeretetben és támogatásban.

Ezek a közösségek bármik lehetnek, ami kielégíti a kapcsolat iránti igényünket: családtagok, barátok, baráti munkatársak, olyan klubok tagjai, amelyekhez tartozunk, vallási vagy spirituális központunk tagjai, sőt még a szomszédok is a közösségünk részévé válhatnak. És néha ez a közösség kibővül olyan emberekkel, akiket nem is ismerünk, de akik segítő kezet nyújtanak, ha szükség van rájuk.

Ahhoz, hogy igazán teljesnek és boldognak érezzük magunkat, szerintem szükséges, hogy legalább néhány ilyen kapcsolatunk személyesen is megtörténjen. Gyakran előfordul, hogy a támogatás, amelyre a legnagyobb szükségünk van, azoktól származik, akik fizikailag is ott lesznek mellettünk, amikor bajba kerülünk. A közösségi médiás barátok jó, ha vannak, de a legtöbbjük nem tud segíteni, ha az autód elakad egy hófúvásban, vagy ha szó szerint szükséged van egy vállra, amin kisírhatod magad.

A balesetem megmutatta, hogy mennyire értékesek ezek a személyes kapcsolatok.

A balesetem idején a családom nagy része az államon kívül élt. Volt egy unokahúgom egy órányira, de a testvéreim szétszóródtak az USA-ban. Következésképpen az első emberek, akik a kórházban támogattak, olyan barátok és munkatársak voltak, akik a közelben laktak. Az ő jelenlétük a balesetem után ilyen gyorsan tudatta velem, hogy nem vagyok egyedül, hogy törődnek velem, és hogy vannak olyan emberek, akik ott lesznek, hogy átsegítsenek az előttem álló dolgokon. Az, hogy ezek a barátok és munkatársak megjelentek, hogy fogják a kezemet, segített abban, hogy úgy érezzem, valóban támogatnak, és nem kell egyedül lennem. Bár a testem fájt, a szívem melegséget és ragyogást érzett a jelenlétüktől.

A baleset idején egy kis szoftvercégnél dolgoztam a coloradói Boulderben. Azok számára, akik nem ismerik Bouldert, a város arról híres, hogy az elit profi és amatőr sportolók Mekkája. Úgy tűnik, hogy a kerékpárosok, sziklamászók, terepfutók, hegymászók és mindenféle kalandsportolók teszik ki a lakosság 80%-át. A tudósok vagy szoftvermérnökök délután 5 óra után komoly sportoló harcosokká válnak. A munkatársaim sem voltak kivételek. Amikor meghallották a hírt, hogy biciklizés közben elütött egy jármű, nem tudtak elég gyorsan odalépni, hogy segítsenek. Nemcsak munkatárs voltam, hanem a helyi kerékpáros közösség tagja is. A baleset bármelyikükkel megtörténhetett volna! Nemcsak a kórházban látogattak meg többen közülük, hanem otthon is segítettek a felépülésemben. Miután hazajöttem, hat héten keresztül ételt és menüket szállítottak nekem, segítettek az otthonom körül, vásároltak és szállítottak olyan apróságokat, amelyekre

szükségem volt, hogy megkönnyítsék az életemet, szabadságot adományoztak nekem, és ami a legfontosabb, azon dolgoztak, hogy fenntartsák a lelkem.

Ez olyasmi volt, amire igazán nem számítottam, és emiatt a nagylelkűségük sokszor könnyeket csalt a szemembe. Bár kedveltem a munkatársaimat, és élveztem az irodában lenni, csak nagyon kevesen váltak közeli barátaimmá közülük. De az osztályomon szinte mindenki segített valamilyen módon - még azok is, akikkel ritkán dolgoztam együtt, és alig ismertem őket. Ettől a közösségtől érkező váratlan támogatástól még ma is teljesen meghatódom, közel tíz hónappal később. Végre éreztem, ahogy ez a tudás átjárja a lelkemet: Nem vagyok egyedül.

A Vezetőm emlékeztetett arra, hogy a közösség olyasvalami, amit ápolhatunk és ápolnunk kell magunk körül, és nem csak támogatásként a nehéz időkben, mint amilyet én tapasztaltam. Jobban érezzük magunkat, ha egy olyan csoport tagjai vagyunk, amely törődik egymással és együtt szórakozik. De ez egy aktív dolog. Ki kell mozdulnunk a rutinból, sétálni vagy kirándulni a barátokkal, csoportos bográcsozást tartani, viccelődni, az élet értelméről beszélgetni, vagy együtt sportolni vagy filmet nézni. Bármi is legyen a te dolgod, hívj össze néhány embert, és csináljátok.

Ha ennek a gondolata is nehezedre esik, kezdd el lassan. Kötelezd el magad, hogy felkeresed és kapcsolatba lépsz egy olyan barátoddal, akit már egy ideje nem láttál. Telefonáljatok. Találkozzatok ebédre vagy sörözésre, vagy nézzétek meg a sportcsapat meccsét a hétvégén. Gyűljetek össze egy Star Trek vagy NCIS maratonra.

Kötelezd el magát arra, hogy ezen a héten csak egy emberrel is kapcsolatba lép, és nézd meg, milyen érzés.

GYAKOROLJUK AZ ELÉRÉST

Szíved és elméd megnyitása spirituális forrásod felé nagyon személyes utazás lesz. Nem tudom megmondani, hogyan kell csinálni. Csak azt tudom elmondani, hogyan ápolom ezt a kapcsolatot most, hogy tudom, hogy ott van.

- *Minden nap időt szakítok a csendre, hogy befogadjak minden olyan felismerést, amelyet a Mindenható úgy dönt, hogy megoszt velem.* Ez néha egybeesik egy olyan tevékenységgel, mint a séta, túrázás vagy vezetés, de nem mindig. Egyszerűen megpróbálom hagyni, hogy az elmém fecsegése elhalkuljon, és a környezetemre koncentrálok anélkül, hogy konkrét gondolatok alakulnának ki arról, amit épp tapasztalok. Gyakran előfordul, hogy a problémák megoldása jön elém, és a felismerések mintha a semmiből bukkannának elő.
- *Igen, ember vagyok, és néha dühös vagy szomorú leszek, és ezt ki is fejezem.* Néha nagyon frusztrált leszek, és tisztánlátást vagy megoldást követelek a spirituális forrástól, és a tisztánlátás gyakran a kezdeti frusztrációm teljes erejével érkezik hozzám! Ha hajthatatlan, türelmetlen és erőteljes vagyok, akkor ez visszatükröződik számomra. Azt hiszem, a Mindenhatónak van humorérzéke.
- *Minden nap arra törekszem, hogy a szeretetet és a szépséget lássam tükröződni a környezetemben.* Amikor sétálok, észreveszek egy idős házaspárt, akik kézen fogva, nyilvánvalóan régi társak, a parkban csoszognak. Látom a szeretetet, amellyel egymás iránt viseltetnek, és hálát adok, hogy áldásom van arra, hogy tanúja lehetek ennek. Gyakran könnyekre fakadok, ha látom, hogy a szeretet ilyen kézzelfoghatóan fejeződik ki. Az isteni jelenlétet megtapasztalhatom azáltal is, hogy megnyitom a szívemet a természet felé, amikor kirándulok vagy egy gyönyörű tájon vezetek keresztül. Szánok egy pillanatot arra, hogy értékeljem a természet ajándékait, és hálát adjak a megtapasztalás lehetőségéért.
- *Hálát érzek és kifejezem hálámat az emberek iránt, akikkel a mindennapi életem során találkozom.* Ne feledjük, a hála a szeretet egy formája, így kifejezve azt nemcsak a körülöttem élőkkel, hanem a lelki forrásommal is kapcsolatban érzem magam.

15. FEJEZET

Választás

A VÉGSŐ LEGERŐSEBB ESZKÖZÜNK ebben az életben a gondolataink, szavaink és cselekedeteink feletti választás hatalma. Bölcsen és együttérzéssel használva a választás a leghihetetlenebb ajándékunk és eszközünk ahhoz, hogy olyan életet éljünk, amilyet szeretnénk.

TELJES ÜZENET

Az egyik legerősebb vizuális kép, amit a Vezetőm adott nekem a Mennyországban töltött időm alatt, a döntéseinkben rejlő hatalom köré összpontosult. Ez akkor történt, amikor egy patak mentén sétáltunk egy kis völgyben, amely néhány ősi kinézetű, kopottas hegy között kanyargott. Bámultam a hegyeket és a fákat, élveztem a békés látványt. Aztán egy kis tóhoz értünk. Vize sötét és mély volt, és néhány színes levél úszott a felszínén. Vezetőm arra utasított, hogy térdeljek le a vízparton. Amikor megtettem, éreztem, hogy ez nem egy közönséges tó. Arra kért, hogy óvatosan érintsem meg a felszínt, hogy lássam, mi történik. Nos, ez egy tó volt, tudtam, hogy mi fog történni, de azért követtem az utasítását. Mostanra már tudtam, hogy egyszerűen csak azt kell tennem, amit mond.

Hullámok indultak ki onnan, ahol megérintettem a vizet. A levelek fel-le mozogtak az alattuk mozgó hullámok hatására. De a hullámok fölé helyezve láttam a döntéseket, amelyeket életemben hoztam. Ezek a döntések, akárcsak a hullámok, apró hullámokat keltettek a körülöttem lévő világban. Más emberekre is hatással voltak. Befolyásolták a jövőmet. És valahogyan a múltamat is befolyásolták. Jó vagy rossz, a döntéseimnek volt hatása.

Ez a kép gyakran eszembe jut most, hogy újra itt vagyok az emberi életemben. Ezt a tavat tartom szem előtt, amikor fontos döntés előtt állok, amikor egy csoport előtt beszélek, vagy akár amikor a családommal vagy a barátaimmal beszélgetek. A döntéseimnek hatása van. Nem vagyok tehetetlen.

Az egyik ajándék, amivel felnőttként rendelkezünk, az a hatalom, hogy választhatunk, döntéseket hozhatunk, és irányíthatjuk a saját életünket. Megválaszthatjuk, hogyan gondolkodunk és cselekszünk. Megválaszthatjuk a szavakat, amelyeket használunk. Dönthetünk úgy, hogy a Fényt követjük, vagy a sötétség felé fordulunk. Minden rajtunk múlik.

Mégis sokan közülünk tehetetlennek érezzük magunkat. Olyan dolgok történnek, amelyek úgy tűnik, nem a mi irányításunk alatt állnak. Nézzük a híreket, és olyan tragikus eseményekkel bombáznak minket, amelyek ellen semmit sem tehetünk. Pedig hihetetlen hatalmunk van, még ha nem is látjuk azonnal. Megvan a hatalmunk, hogy saját gondolataink, szavaink, érzéseink és tetteink hatékony felhasználásával közvetlenül megváltoztassuk a körülöttünk lévő világot.

Ha úgy döntünk, hogy mindezeket gondosan, szeretettel a szívünkben és pozitív szándékkal használjuk, akkor erőteljesen pozitív életünk lehet. Ha azonban tájékozatlanul, negatív vagy rosszindulatú lelkiállapotban, vagy negatív szándékkal és nem a Mindenhatóval összehangolva

hozunk döntéseket, akkor választásaink könnyen árthatnak és elpusztíthatjuk önmagunkat vagy másokat.

Gondolatainkat, érzéseinket, szavainkat és cselekedeteinket arra is használhatjuk, hogy segítsük az embereket, dolgokat vagy eseményeket az életünkbe hozni. Egyesek ezt "manifesztálásnak" nevezik. Amikor mind a négy (gondolatok, érzések, szavak és cselekedetek) többnyire összhangban van egymással, a Mindenhatóval és azzal, akik belül vagyunk, akkor a hozzánk érkező dolgok általában pozitívak, és könnyebben tudjuk hárítani vagy kezelni a negatív dolgokat. Ha azonban ezek a gondolatok, érzések, szavak és cselekedetek nincsenek összhangban a Mindenhatóval vagy a saját természetünkkel, akkor olyan energiákat küldhetünk ki, amelyek úgy tűnik, hogy valahogyan vonzzák a negativitást az életünkbe.

Hogyan lehetséges ez?

Emlékszel arra a tóra? Minden, amit teszünk, beleértve a szavainkat, tetteinket és gondolatainkat, hatással van mind magunkra, mind a körülöttünk lévő világra. Ezeket a hatásokat az énünkből kifelé sugárzó energiához hasonlíthatjuk. Szavaink és tetteink nem csak ránk hatnak, hanem kifelé terjednek, és másokat is megérintenek. És ennek a hatásnak a szférája igen nagy lehet.

Ha például szeretnéd, hogy egy új, vidám barát lépjen az életedbe, de a gondolkodásmódod és a tetteid negativitást és haragot sugároznak, akkor valószínűleg nem leszel vonzó az általad keresett személy számára. Ezzel szemben, ha a vidámság állapotából, szerető kedvességgel és együttérzéssel cselekszel, sokkal vonzóbb leszel egy új barát számára, akivel szintén öröm együtt lenni.

A Vezetőm ezt már sokszor elmondta, de azt hiszem, meg kell ismételni. A negatív lelkiállapot nem csak olyasmi, amihez ragaszkodunk. Könnyen hatással lehet másokra is. Amikor elménk a negativitásban marad, előfordulhat, hogy a családunkra förmedünk, durva szavakat használunk, vagy talán még fizikailag is bántalmazhatunk, anélkül, hogy igazán gondolkodnánk.

Hasonlóképpen, a pozitív elmeállapotnak pozitív hatásszférája sugárzik ki belőlünk. Ha pozitív, boldog gondolkodásmódban vagyunk, akkor az, ahogyan másokkal bánunk, kétségtelenül ezt fogja tükrözni. Valószínűleg pozitívan fogunk bánni másokkal, kedves szavakat használunk, jó dolgokat teszünk, segítőkészek és együttérzőek leszünk.

Ezáltal felelősek leszünk mindenkiért odakint? Nem. Mindannyian elsősorban saját magunkért vagyunk felelősek. Ha kisgyermekeink vagy más eltartottjaink vannak, bizonyos mértékig értük is felelősek vagyunk.[27] De a Mindenható azt szeretné, ha elkezdenénk megérteni, hogy szavaink és cselekedeteink hogyan hathatnak a körülöttünk élőkre, és végül visszahatnak a saját életünkre is.

Másképp fogalmazva, bár mások cselekedeteit nem tudjuk irányítani, fel kell ismernünk, hogy a mi cselekedeteink hatással lehetnek másokra, és végül saját magunkra is.

A Navahó bölcsességnek ez a darabja gyönyörűen magyarázza ezt:

"A gondolatok olyanok, mint a nyilak: ha egyszer eleresztik őket, célba találnak.
Vigyázz rájuk jól, különben egy nap te magad leszel az áldozatod."

Bár egyetértek ezzel, hozzátenném, hogy a szavak és a tettek is olyanok, mint a nyilak. Mindegyik visszajöhet, hogy később segítsen vagy ártson nekünk.

HULLÁMOK A TAVON

Menjünk vissza a tóhoz. Gondolataink, szavaink, érzéseink és tetteink úgy terjednek ki belőlünk, mint a tó hullámai a tó felszínére hullott kavicsból. Nem számít, hogy a gondolataink, szavaink, érzéseink és tetteink pozitívak vagy negatívak, attól még kifelé terjednek belőlünk. Ha egy levél

lebeg a tó felszínén, az az alatta elhaladó hullámzás energiájára reagálva mozogni fog. Ez mind energia, amely kisugárzik a forrásából, és kölcsönhatásba lép mindennel, amivel kapcsolatba kerül.

Szavaink és tetteink hatással vannak másokra és a körülöttünk lévő világra, ahogyan azok a hullámok a tó felszínén lévő levelet is megmozdították. Ha folyamatosan negatív gondolatokat, szavakat, érzéseket és cselekedeteket küldünk ki, az állandósítja a negativitást, ami aztán továbbadódhat másoknak. Ugyanez igaz a pozitív (nem romboló) szavakra és tettekre is. Ezek felemelhetik és bátoríthatják a körülöttünk lévőket, valamint saját magunkat is. Bizonyos esetekben még a másoktól érkező negativitást is ellensúlyozhatják.

Gondoljunk csak két kavicsra, amelyet egy tóba dobtunk, de egymástól nagyjából tíz lábnyi távolságra vannak. A tó felszínén a hullámok mindkét kavicsból általában körkörösen haladnak kifelé. Egy bizonyos ponton azonban az egyik kavics hullámzása a másik kavics hullámzására hat, és kölcsönhatásba lépnek egymással. Ahol kölcsönhatásba lépnek, ott vagy kioltják egymást, vagy nagyobb hullámokat hoznak létre. Ezt interferenciának vagy nagyításnak nevezzük, attól függően, hogy a hullámok hogyan hatnak egymásra.

Amikor a tőlünk származó pozitív hullámok más, másoktól származó pozitív hullámokkal érintkeznek, a hatás felerősödik. Hasonlóképpen a negatív hullámok is felnagyíthatják egymást, és még negatívabbá válhatnak. És amikor a belőled származó pozitív hullámok egy másik ember negatív hullámaival találkoznak? Nos, a pozitív kiolthatja vagy akár el is nyomhatja a negatívot, és megváltoztathatja a "tó" felszínének dinamikáját. Ami negatív volt, az pozitívabbá válhat.

Ezt a negatív vs. pozitív szavakkal és cselekedetekkel vethetjük össze. Íme egy egyszerű példa: a baráti körödben többen összejönnek egy bulira. Az egyik barátod dühös mindenkire, akit meglát, haragszik rá. Ő és a barátja épp most veszekedtek komolyan, és ezt a dühöt magával viszi az összejövetelre is. A negatív érzelmek úgy terjednek róla kifelé, mint a hullámok a tavon. Te és a többi barátod azonban jól érzitek magatokat, és remekül érzitek magatokat. Pozitív szavakat mondtok egymásnak, és szeretetteljes, együttérző módon viselkedtek mindenkivel, beleértve a dühös barátotokat is. Pozitív szavaitok és tetteitek mindannyiótokból kifelé terjednek, akárcsak a tó további hullámai. És mivel te és a barátaid erősebbek vagytok a pozitív gondolataitokban és szavaitokban, ezek elnyomják vagy ellensúlyozzák a dühös barátod által érzett és küldött negativitás nagy részét, ha nem is az egészet. Sőt, segítetek neki feldobni a hangulatát és a kedvét. Végül hazamegy, és eredményes beszélgetést folytat a barátjával, ami segít rendezni a vitájukat.

A Vezetőm a gondolataink és érzéseink finomabb hatásairól is beszélt nekem.

Amit az elmédben gondolsz és érzel, az a motor, amely a belőled áradó szavakat és tetteket hajtja. Ennek van értelme. Végül is a gondolataink és érzéseink a mozgatórugói annak, amit teszünk és mondunk. Ez egy nagyon közvetlen módja annak, hogy a gondolatok és érzések "valósággá" váljanak a világunkban.

Ha paranoiás gondolataink vannak, hogy mindenki ártani akar nekünk, akkor ezek a gondolatok arra késztethetnek, hogy visszavonuljunk vagy kirohanjunk, negatív cselekedetet tegyünk, vagy negatívan beszéljünk. A félelem, amit magunkban hordozunk, negatívan befolyásolja a másokkal való interakciónkat, esetleg megerősíti a paranoiás érzéseinket, és még nagyobbá teszi azokat a fejünkben.

Ha gondolataink és érzéseink többnyire pozitívak, szavaink és tetteink is követni fogják ezt, és pozitívan hatnak közvetlen világunkra. Ha pozitív gondolatokat gondolunk és jól érezzük magunkat belül, akkor a szavaink és a tetteink sem tehetnek mást, mint hogy összhangba kerülnek, és pozitív hatással leszünk a körülöttünk lévő világra. Gondolataink hatósugara lehet kicsi, lehet, hogy csak a családunk, barátaink és munkatársaink, de minden pozitív hatás jelentős. Munkatársaink viszont a saját körükre is hatással vannak, és így tovább, és így a kezdeti, kicsi, pozitív hatásunk nagyobb területre is kisugározhat. Pozitív gondolataink és cselekedeteink egyszerre egy népességen keresztül mozoghatnak, apránként, és egymásra épülhetnek.

HULLÁMOK AZ EGÉSZ VILÁGON

Emlékszel, hogy amikor egy tó felszínén fázisban lévő hullámok kölcsönhatásba lépnek egymással, a keletkező hullám magassága egyre nagyobb lesz? Ugyanígy a pozitív szavak és tettek egymásra épülhetnek, ahogy egyik emberről a másikra adják át őket. Lehet, hogy az te kedves szavaid egy idegenhez éppen olyan dolgok voltak, amire abban a pillanatban szüksége volt, hogy feldobja a hangulatát, miután egy üzleti ügye megromlott. Az te szavaid feldobták a hangulatát, és később lehetővé tették számára, hogy sikeresen lezárjon egy még nagyobb üzletet. Úgy dönt, hogy mivel jól érzi magát a második üzlet után, nagy összegű pénzadományt fog adni egy jótékonysági szervezetnek, amely egészségügyi ellátást nyújt a rászorulóknak. Az te viszonylag apró, kedvességből fakadó szavaid most megsokszorozódtak, és sokkal nagyobb, pozitív hatást értek el.

Valójában sosem tudhatjuk, hogy egy kedves szó vagy cselekedet milyen hatással lehet a körülöttünk lévő világra.

Néhányan talán tiltakoznak az ellen, hogy a gondolataidat nem tudod irányítani, az érzéseidet pedig végképp nem.

Ez nem igaz.

Gyakorlással nagyobb kontrollt gyakorolhatsz a gondolataid felett.[28] Nem mondom, hogy könnyű, és nem garantálom, hogy 100%-ban kontrollálni tudod a gondolataidat, de nagyon is lehetséges, hogy jobban kontrolláld, ami az elmédben történik. Ne adj a negatív gondolatoknak termékeny talajt, hogy gyökeret eresszenek. Taposd ki őket, amint észreveszed őket. Helyettesítsd őket valami pozitív gondolattal. Ez lehet egyszerűen egy gyönyörű kép, például egy gyönyörű virág, vagy valami felemelő dolog, amit be akarsz vinni az életedbe.

Az elméd és a gondolkodásod összetett. Időnként úgy tűnhetnek, mint egy csordában toporzékoló gnú csorda, de jobban ellenőrzés alá vonhatod őket. Végső soron, gyakorlással megtanulhatod, hogy gondolataid többségét arra irányítsd, amit szeretnél. Az első lépés az, hogy tudatában legyél annak, hogy mire gondolsz. Ha már tudatában vagy, akkor lehetőséged van változtatni.

És hasonló módon az érzéseid felett is elsajátíthatod az irányítást.

GYAKORLATI MEGNYILVÁNULÁS

Itt nem fogok belemenni a manifesztálás részleteibe. Annyi más szerző foglalkozott már ezzel a témával, hogy nem biztos, hogy bármi érdemlegeset hozzá tudnék tenni.[29] De néhány dolog, amit a Vezetőm tanított nekem, hatással van arra, hogyan hozhatunk be embereket, eseményeket vagy dolgokat az életünkbe.

Nagyon gyakorlati szempontból nézve a manifesztálás nem varázslat vagy rakétatudomány, és nagyon is fizikai és racionális módon kapcsolódik a gondolatainkhoz, érzéseinkhez, szavainkhoz és tetteinkhez. Ha negativitásba merülsz, dühös szavakat mondasz, vagy destruktív módon cselekszel, az emberek hajlamosak lesznek elkerülni téged, még akkor is, ha kapcsolatot szeretnél. El fogod űzni a pozitív, boldog, szerető embereket. Az egyetlenek, akik esetleg veled akarnak lenni, szintén olyanok, akiket elborít a negativitás.

Ha pozitív, boldog és szeretetteljes vagy, az emberek hajlamosak lesznek vonzódni hozzád. Sokkal több lehetőséget fogsz találni arra, hogy kapcsolatba kerülj másokkal, mintha megrekednél a negativitásban.

A nagyobb képet tekintve, ha úgy élsz, hogy a gondolataid, érzéseid, szavaid és tetteid összhangban vannak a lényegi éneddel, az lehetővé teszi, hogy energiáidat egyértelműen arra összpontosítsd, amit szeretnél. Könnyedén többet tudsz magadból a céljaid elérésébe irányítani. És ha tudod, hogy mit akarsz, képes vagy rá összpontosítani, energiát fordítani rá, nagyobb valószínűséggel kapod meg, amit akarsz.

Gondolj egy fiatal fiúra, aki olimpiai kaliberű futó szeretne lenni. Ha gondol a futásra, úgy érzi, hogy el tudja érni, izgatott a célja miatt, elmerül a sportban, edz, egészségesen táplálkozik,

elképzeli, hogy eléri a célját, jó edzőt kap stb., akkor sokkal nagyobb valószínűséggel éri el a célját, mint egy olyan fiú, aki ezek közül semmit sem tesz.

Gondold át, mit tehetsz azért, hogy gondolataidat, érzéseidet, szavaidat és tetteidet összhangba hozd azzal, amit az életedbe szeretnél hozni.

Spirituálisabb szempontból nézve a manifesztálás az energiával foglalkozik. A Mindenható birodalma alapvetően energetikai. Szerkezete a szeretet energiája. Az isteni szeretet áthatja és formálja mindennek a szerkezetét. Mindent. Nincs olyan hely, ahol a szeretet ne lenne. Ezt elég élénken láttam és tapasztaltam, amikor közel voltam a halálhoz.

Hagyjátok ezt egy pillanatra magatokba szívódni.

Itt jön a lényeg: fizikai világunk magja vagy szerkezete szintén a spirituális szeretet energiája. Fizikai birodalmunk magjában szerető energia található. A szeretet segít kialakítani világunk szerkezetét, ahogyan a szeretet a spiritualitás szerkezetét is. Itt van a "fizikalitás" hozzáadott rétege, de a magjában minden a szeretet energiáját tartalmazza.

Mivel gondolataink, érzéseink, szavaink és cselekedeteink energiaként sugárzanak belőlünk, pozitívan vagy negatívan befolyásolhatják a körülöttünk lévő világot is formáló szeretetenergiát, ahogyan a tó hullámzása is hatással van a felszínén lebegő levélre.

KÜLSŐ ESEMÉNYEK KEZELÉSE

Mi a helyzet a külső eseményekkel? Nem irányíthatunk mindent az életünkben. Váratlan dolgok történnek. Az előre nem látható események rövid időre vagy örökre eltéríthetnek minket céljainktól, még akkor is, ha gondolataink, érzéseink, szavaink és tetteink összhangban vannak. Történnek dolgok.

Hogyan kezeljük ezt?

Hagyjunk időt magunknak a gyászolásra, a változásokhoz való alkalmazkodásra, a történtek átgondolására, esetleg tanuljunk a helyzetből, igazítsuk át a tervünket, vagy tűzzünk ki új irányt. Még ha valami negatív dolog is történik veled vagy valakivel, akit szeretsz, az nem jelenti azt, hogy valahogy hibás vagy rossz ember vagy.

A kulcs abban rejlik, hogy kiépítsd saját belső rugalmasságod kútját. Hívj fel egy barátot. Hívd a Mindenhatót. Nem vagy egyedül.

Értsd meg, hogy nem kell negatívan reagálnod. Ne feledd, hogy továbbra is hatalmad van a gondolataid, érzéseid, szavaid és tetteid felett. Szánj egy kis időt arra, hogy mentálisan és érzelmileg feldolgozd az eseményt. Forduljon segítségért. Kérj tanácsot egy tanácsadótól vagy spirituális tanácsadótól, ha nehezen tudod kezelni a kudarcot. Ezután döntsd el, hogyan folytasd a lehető legpozitívabb módon.

Lehet, hogy ez azt jelenti, hogy elengedj egy célt, és új irányt veszel egy másik felé. Tanulj a kudarcból. Ne vedd személyeskedésnek. Értékeld a lehetőségeidet, igazítsd ki az életed, majd lépj az új útra.

Az élet vár rád.

GONDOLATAIM

Sosem figyeltem igazán arra, hogy a szavak, a tettek, a gondolatok és az érzések milyen erősek, amíg a Vezetőm a tó fodrozódásának vizuális metaforájával meg nem tanított erre.

Mint oly sok ember, fiatalabb éveim nagy részét öntudatlanul, robotpilótán éltem, nem voltam teljesen jelen a pillanatban, és többnyire nem voltam kapcsolatban a tényleges gondolataimmal, érzéseimmel, szavaimmal és tetteimmel. Gyakran nem figyeltem arra, hogy valaki hogyan reagál a szavaimra - nem azért, mert nem akartam, hanem mert soha nem tanultam meg, hogy ezt a tudatosságom részévé tegyem. Amikor odafigyeltem, és rájöttem, hogy fájdalmat okoztam, nem volt kommunikációs készségem a dolgok helyrehozásához. Az idő nagy részében

egyfajta álomállapotban éltem, elszakadva mind a saját belső énemtől, mind a körülöttem lévő emberektől. Egyszerűen nem tudtam jobbat.

Ma már megborzongok néhány döntésem miatt, például azért maradtam túl sokáig egy kapcsolatban, mert nem akartam egyedül lenni. Biztos vagyok benne, hogy a legtöbben hoztunk már ilyen döntéseket. Ahogy öregedtem, az életvezetési készségeim javultak, de nem annyira, mint szerettem volna. Még mindig megbántottam embereket akaratlanul azzal, hogy viselkedtem vagy gondolkodás nélkül beszéltem, és továbbra is robotpilóta üzemmódban éltem az életem egyes részeit. Ma ez nagyon furcsának tűnik számomra, hiszen a munkaéveim nagy részét kommunikációs szakemberként töltöttem. Az üzleti és technikai kommunikációban kiválóan teljesítettem, de az interperszonális interakciókban béna voltam. Gondolj bele.

A dolgok akkor változtak meg, amikor megtanultam, hogy megválaszthatom a gondolataimat, érzéseimet, szavaimat és tetteimet, még akkor is, ha traumatikus események történtek velem. Választhattam, hogy limonádét csinálok a citromból.

A TUDATOS VÁLASZTÁS EREJE

Minden nap, amíg itt vagyunk a Földön, döntéseket hozunk. Döntéseket hozunk, amikor másokkal és a körülöttünk lévő világgal érintkezünk. Néhány szavunkkal felemelhetünk vagy letaszíthatunk valakit. Tetteinktől függően javíthatjuk vagy tönkretehetjük a környezetünket. Minden egyes választásunkkal lehetőségünk van arra, hogy pozitív vagy negatív energiákat sugározzunk ki, hogy a fény vagy a sötétség felé nyúljunk.

Rajtunk múlik.

Tudom, hogy nem tudunk száz százalékig tudatosak maradni. Nem vagyok szent. Időnként vannak rossz pillanataim. De ha összehangolt erőfeszítéseket teszek, hogy több pozitív energiát sugározzak, mint negatívot, hogy többet járjak a Fényben, mint a Sötétségben, akkor a világ körülöttem folyamatosan sokkal jobb hellyé válik.

Ez az az erő, amelyre a Vezetőm utalt: az erő, amellyel mindannyian rendelkezünk, hogy befolyásoljuk a körülöttünk lévő világot.

Azt gondolhatnátok, hogy egy ember döntései nem befolyásolhatják annyira a világot, de tévednétek. Rosa Parks azzal a látszólag egyszerű döntésével, hogy az alabamai Montgomeryben egy nyilvános buszon a helyén maradt, segített elindítani a polgárjogi mozgalmat az Egyesült Államokban, és egy egész nemzet tudatát felkelteni.

A mi döntéseinknek nem feltétlenül lesz akkora hatóköre, mint az övé, de ez nem jelenti azt, hogy nem fontosak. Az, ahogyan a mindennapi életünkben bánunk egymással, olyan hullámhatásokat válthat ki, amelyeket még csak fel sem tudunk fogni.

Ne feledkezzünk meg azoknak az energiáknak a fontosságáról, amelyeket magunkban hordozunk és kifelé vetítünk, még akkor is, ha nem beszélünk vagy cselekszünk. Voltál már valaha olyan valakivel, aki igazán különleges, aki már a jelenlétével is képes megemelni a pozitív energiát a szobában? Egy ilyen ember, úgy tűnik, szó nélkül is pozitív, megnyugtató, szeretetteljes energiát sugároz.

SAJÁT VÁLASZTÁSAIM

Milyen döntéseket hoztam az életemben a balesetem után, és milyen energiákat küldök ki?

A balesetemet követő első héten én vagyok az első, aki beismeri, hogy az érzelmeim kiszálltak az irányítás alól. Az első napokban dühöt éreztem annak a nőnek a rossz döntései miatt, aki elütött. A dühön felül, vagy talán helyesebben, a mélyén, megrémültem attól, hogy az életemnek, ahogy én ismertem, vége. Sírtam a félelemtől, hogy az aktív, szabadban töltött életem drasztikusan megváltozik, hogy soha nem nyerek vissza a mentális működésemet, és hogy életem hátralévő részében állandó fájdalmakkal kell majd küzdenem.

Aztán egy nap, az első hét végén rájöttem, hogy abbahagyhatom a körülményeimre való reagálást, és választhatom az előttem álló két út egyikét: Továbbra is a félelem és a harag mentális terében élhetek, és ezzel tönkretehetem a boldog élet minden esélyét, vagy választhatom azt, hogy tanulok a tapasztalataim pozitív aspektusaiból, és pozitív, együttérző lelkiállapotban haladok előre.

Viktor E. Frankl: Az ember értelmet keres című könyve nagy szerepet játszott a balesetem utáni érzelmi felépülésemben. Emlékszem, amikor arról olvastam, hogy a II. világháborús koncentrációs táborban találta meg a szépséget és az értelmet. Arra gondoltam, hogy ha ő képes volt a szépséget és a szeretetet választani azokban a szörnyű időkben, akkor én is képes vagyok rá. Miközben a kórházi ágyamban feküdtem, és azt hittem, hogy meghalok, Frankl szépséget talált a piszkos vízben úszó halfejekben, és ez tartott életben. Akkor tudtam, hogy az elmém és a lelkem rendben lesz, bármi is történik a testemmel. Ha Viktor Frankl képes volt rá, akkor én is képes vagyok rá.

Abban a pillanatban döntöttem úgy, hogy szeretetben élek, meglátom a szépséget, és értelmet és célt találok a nehézségeimben.

Azóta belső békém, boldogságom és életörömöm szinte naponta növekszik. Szeretem magam, az életemet, az embereket és a világot körülöttem. A barátaim megjegyzik, hogy az energiám nagyon megváltozott: sokkal vidámabb, pozitívabb, békésebb és örömtelibb lettem.

Megbocsátottam a terepjárót vezető nőnek? Nem hiszem, hogy a "megbocsátás" a megfelelő szó. Soha nem kívántam neki bajt vagy rosszat. Az egyetlen vágyam az volt, és még mindig az, hogy megtanuljon jobb döntéseket hozni az életében, megtalálja a boldogságot, pozitív példakép legyen a gyermekei számára, és szépen éljen.

GYAKOROLJA AZ EGÉSZSÉGES VÁLASZTÁSOKAT

Mindannyian dönthetünk úgy, hogy teljesebben élünk a szeretet és a szépség helyéről, és ezt az energiát megosztjuk a világ többi részével. Azt mondják, hogy a zene képes megnyugtatni a vadállatot. Azt hiszem, ez igaz lehet, de a szeretet, a kegyelem és a hála gyakorlásával gyakrabban megnyugtató energiát hozhatunk magunknak és a körülöttünk élőknek is. Nem kell guruknak vagy szenteknek lennünk, és bizonyára nem kell tökéletesnek lennünk, csak a szeretet útját kell választanunk gyakrabban, mint ahányszor nem.

Hogyan?

Ismétlem, ez is egy olyan terület, ahol nem tudom pontosan megmondani, hogyan éljünk tudatosabban, szándékosabban, és hogyan hozzunk pozitív döntéseket,[30] csak néhány dolgot tudok elmondani, ami nekem bevált:

- *Mostanában igyekszem figyelmesebben hallgatni és kevesebbet beszélni, amikor egy másik emberrel beszélgetek.* Igyekszem a lehető legteljesebb mértékben jelen lenni a másokkal való interakcióimban. Ez azt jelenti, hogy az elmémet és az érzelmeimet a másik személyre és arra összpontosítom, amit mond, ahelyett, hogy hagynám, hogy elkalandozzanak arra, amit én akarok mondani, amit még aznap délután el kell intéznem, vagy amit még be kell szereznem a közértben.
- *Összehangoltan igyekszem megállni és gondolkodni, mielőtt megszólalok vagy cselekszem, figyelembe véve, hogy szavaim vagy cselekedeteim hogyan hathatnak a másik személyre vagy a helyzetre.*
- *Igyekszem minél tudatosabban élni.* Amint észreveszem, hogy az elmém és a testem robotpilótára kapcsolt, megállok, összeszedem a gondolataimat, és visszahelyezem magam a jelen pillanatba. Ez nem könnyű, és nem mindig sikerül, de tudom, hogy folyamatos gyakorlással egyre természetesebbé válik.
- *Rájöttem, hogy a tudatosság vagy a szándékosabb élet egy utazás, nem pedig egy cél.* Nem várom el, hogy tökéletes legyek, egyszerűen csak próbálok egyre jobb és jobb lenni.

- Olyan tevékenységek során is tudatos maradok, mint például a séta. Amennyire csak lehet, odafigyelek a körülöttem lévő apró dolgokra, igyekszem a jelen pillanatra koncentrálni, és az aggodalmaimat/félelmeimet félreteszem.
- *A hála és a kegyelem aktív teréből élek, amennyire csak tudok.* Annyiszor mondok köszönetet, ahányszor csak hálát érzek a nap folyamán. A nap végén leírok vagy hangosan elmondok legalább három dolgot, amiért aznap hálás vagyok. Elgondolkodom azon is, hogy mi minden jó történt, és elgondolkodom azon, hogy mit tanulhatok azokból a nem túl jó dolgokból, amelyek aznap az életembe kerültek (ha vannak ilyenek).
- *Minden nap gyakorlom a szeretetteljes együttérzést és kedvességet,* amennyire csak lehet, mind másokkal, mind magammal szemben.
- *Emlékszem, hogy ez egy gyakorlat. Minél többet gyakorlom a jelenlétet, az odafigyelést, a tudatosságot és a kegyességet,* annál inkább második természetemmé válik.

16. FEJEZET

Élj teljes életet

EGY ÉS CSAK EGY esélyed van az életben mint az a személy aki most vagy. Csak egy lehetőséged van. Éld az életedet a legteljesebb mértékben minden nap, töltsd bölcsen az idődet, és engedd meg magadnak, hogy igazán érezd, mit jelent úgy élni, ahogy te vagy. Kérlek, ne pazarold el ezt az ajándékot. Éljétek az életeteket a hála és a szeretet kifejezéseként.

TELJES ÜZENET

Láttam, hogy ami a mostani életünk után jön, az elképzelhetetlenül csodálatos. Csak egy kis darabkát pillantottam meg belőle, és még ezzel a pillantással sem akartam visszajönni ide a Földre. Az a hely, amit mi talán Mennyországnak nevezhetünk, tele van mindenre kiterjedő szeretettel és szépséggel. Valóban csodálatos, de ugyanilyen csodálatosak ezek az életek is, amelyeket most itt a Földön élünk.

Az életünk hatalmas ajándék, amit élvezni, kiélvezni és teljes egészében megélni kell. Vallási vagy spirituális meggyőződéstől függetlenül, csak egy esélyed van arra, hogy úgy élj, mint az a gyönyörű ember, aki most vagy.

Gondoljatok erre egy pillanatra.

Még ha hiszel is a reinkarnáció valamilyen formájában, csak egyszer vagy te, csak egyszer.

Kérlek, ne pazarold el ezt az esélyt, hogy kiélvezd csodálatos életed minden árnyalatát. Éljétek az életeteket bölcsen, szeretettel, tisztelettel és felelősségteljesen, de teljes mértékben is, bármit is jelentsen ez számotokra. Ne engedd, hogy a félelem vagy másoknak az életedre vonatkozó vágyai az életed igazán látványossá tételének útjába álljanak.

Talán a szíved arra húz, hogy tanár, ügyvéd, lelkész vagy akár zsoké legyél. Talán a zongora, a síelés, a búvárkodás, a kutyakiképzés vagy az agyagszobrok készítése a szenvedélyed. Éld meg ezeket az álmokat és szenvedélyeket, amennyire csak tudod! Csak ez az egy esélyed van arra, hogy megvalósítsd ezeket az álmokat, mint az a személy, aki most vagy.

Isten nem akarja, hogy az előttünk álló gyönyörű "Mennyország" ígéretére hivatkozva halogassuk a különleges, dicsőséges élet megélését. Ha ezt tennénk, azzal elpazarolnánk mindazt a lehetőséget, amit a Teremtő most a Földön adott nekünk. Azt kell tennünk, hogy álmainkat és életünket teljes mértékben, a lehető legjobban, szándékosan, tudatosan és a szeretet dicsőséges hódolatával éljük.

Nem kell megvárnunk a Mennyországot ahhoz, hogy megtapasztaljuk a szeretetet és a szépséget. Megteremthetjük a saját szeletünket a Mennyországból az életünkben most rögtön, és ezáltal mások életébe is hozhatunk belőle egy keveset.

Hát nem csodálatos ez?

Azzal, hogy úgy döntünk, hogy szeretetben és szépségben élünk, egy kis Mennyországot hozhatunk a körülöttünk élők életébe. Ha úgy döntünk, hogy így élünk, mi történhet? Képzeljük el a lehetőségeket.

Örömünk és boldogságunk átjárhat másokat is, akiknek az életét megérintjük. Örömöt vihetünk családunk, barátaink, sőt munkatársaink életébe is, amellett, hogy saját életünket is örömmel töltjük meg. Másokat is inspirálhatnánk arra, hogy kilépjenek az ismeretlenbe, és ők is teljes életet éljenek. Mi lehetünk a katalizátor, amire egy barátunknak szüksége van ahhoz, hogy elhagyja a bántalmazó férjét, hogy megszerezze a rég félbehagyott egyetemi diplomáját, vagy hogy megtegye azt az álomutazást Chilébe. Lehet, hogy másokat is arra inspirálunk, hogy szívük szerint orvosi ellátást vigyünk egy szegény afrikai faluba, vagy megmentsünk egy kihalással fenyegetett kolibrifajt. Talán a mi példánk inspirál majd egy tinédzsert, aki egy nap Nobel-díjas lesz.

Ki tudja, hová vezet az, ha teljes életet élsz, téged és azokat, akiket szeretsz? Nem fogod megtudni, ha nem próbálod meg.

Egyedülálló ajándékokat kaptunk, amelyek mindannyiunkat különlegessé tesznek, és ezzel együtt az életünket is egyedivé teszik. Arra kértek bennünket, hogy ezeket az ajándékokat a hála és a szeretet kifejezéseként a lehető legteljesebben használjuk. Arra kértek bennünket, hogy éljünk örömben, éljünk szeretetben, éljünk energiával és kreativitással, lépjünk ki a komfortzónánkból, és kockáztassuk meg önmagunkat, hogy életünk teljes, teljes és csodálatosan rendkívüli legyen.

Amikor ezt tesszük, amikor adottságainkat arra használjuk, hogy jobbá tegyük magunkat és a világot, hogy teljes és örömteli életet éljünk, a lelkünk örül, és a spirituális világ is örül. Olyan, mintha egy hatalmas "köszönöm"-öt küldenénk az univerzumnak. Az életünkkel azt mondjuk: Szeretem, amim van, és a lehető legteljesebben használom az adottságaimat, szeretetben, örömben és szépségben. Köszönöm!

Mindannyiunkban megvan minden, ami bennünk van vagy rendelkezésünkre áll ahhoz, hogy szeretetteljes, szépséggel teli, dicsőséges, teljes életet éljünk. Az egyetlen dolog, ami igazán az utunkban áll, az mi magunk vagyunk. A saját előítéletünk és félelmeink korlátoznak minket. Sokan közülünk beleesünk abba a csapdába, hogy "kicsinek" gondoljuk magunkat, hogy nem hisszük el, hogy képesek vagyunk olyan teljes életet élni, amilyenre a szívünk vágyik. Ehelyett talán megelégszünk egy robotpilótán alapuló élettel, amely sokkal kevésbé teljes, mint amennyire a szívünk vágyik, hogy éljünk. Az elképzeléseink arról, hogy milyennek kellene lennie az életnek, hogyan kellene működniük a dolgoknak, milyeneknek kellene lenniük az embereknek - ezek mind korlátoznak minket, és megakadályozzák, hogy a lehető legteljesebben éljük az életünket.

Ezeket a "kell"-eket családunktól, gyermekkori barátainktól, az iskoláktól ahová járunk, vallási csoportoktól, politikai pártoktól és általában a társadalomtól tanuljuk. Őket nem érdeklik hogy a tanításuk hogy korlátozzuk a gondolkodásunkat arról, hogy mit tudunk tenni az életünkkel. Elvégre ők maguk is ugyanezt a kiképzést vészelték át. De ijesztő vagy nehéz lehet kitörni ebből a programozott gondolkodásmódból, hogy saját csodálatos képességeinkbe lépjünk, és éljük azt az életet, amit mindannyiunknak adtak.

Nelson Mandela nem hagyta, hogy a "kellene" gondolkodás útjában álljon annak, hogy megvalósítsa vízióját. Nem engedte, hogy az eddigiek korlátozzák nagyszerű elképzeléseit arról, hogy a dolgok hogyan is lehetne. Ehelyett hagyta, hogy gondolkodása egy olyan Dél-Afrikává bővüljön, amilyen korábban soha nem létezett. Teljes életet élt, és ezzel sok más ember életét tette jobbá, mind az országában, mind a világ minden táján.

Nem kell egy másik Nelson Mandelának vagy a változás globális erejének lenned, de megpróbálhatsz egy Nelson Mandela lenni a magad számára. Szabadítsd fel saját gondolkodásodat és korlátozó hiedelmeidet. Nézd meg, milyen jövőképet tudsz generálni a saját életedre. Kövesd a szívedet, és nézd meg, hová vezet. Lehet, hogy csodás dolgok felé visz!

Azzal, hogy teljes mértékben megéljük és szeretjük magunkat és az életünket, szeretetünket és hálánkat mutatjuk ki a Mindenhatónak ezért a nagyon különleges és szent ajándékért. Saját elménkbe és szívünkbe kell néznünk, hogy megtaláljuk személyes útitervünket a teljes és gazdagító élethez, amelyet élnünk kell. Mindegyikünk útiterve más lesz, de mindegyik a maga módján gyönyörű.

Ha szándékosan és teljes mértékben éljük az életünket, az önmagában nem old meg minden problémát. Lehet, hogy némi munkát kell végeznünk: új módszereket kell tanulnunk a meghallgatásra és a kommunikációra, meg kell tanulnunk elengedni saját egónk hatalmát, meg kell tanulnunk teljesebben élni a jelen pillanatban, valóban jelen lenni a kapcsolatainkban, és meg kell tanulnunk, hogy mindenki más és más életutat jár be.

GONDOLATAIM

Akár azt hiszed, hogy ez az egyetlen életünk, akár azt, hogy több életet élünk, az igazság az, hogy az élet, amit most élsz, az egyetlen esélyed arra, hogy önmagadként élj.

Az ebben az életben élő te egyedi tehetségekkel, gondolatokkal, érzésekkel, erősségekkel, gyengeségekkel, ötletekkel és szenvedélyekkel rendelkezel. Ezek a te ajándékaid, a te eszközeid ahhoz, hogy teljes és csodálatos életet élj, most rögtön.

Úgy érzed, hogy teljes mértékben éled az életed?

Tegyük fel egy pillanatra, hogy a reinkarnáció valós. Egyesek azt gondolhatják, hogy ez lehetővé teszi számunkra, hogy "kihagyjuk" ezt az életet, hogy lehetőségünk van mindent újra megtenni. Nem. Még ha a reinkarnáció valós is, amikor visszatérsz, más ember leszel, más testtel, más személyiséggel, más erősségekkel, más szenvedélyekkel, más tehetségekkel és más potenciállal. Elveszítenéd a lehetőséget, hogy a legtöbbet hozd ki abból az életből, amiben most élsz.

Ez az élet az egyetlen lehetőségünk mindannyiunk számára, hogy teljes mértékben úgy éljünk, amilyenek most vagyunk. Ez az.

Mire várunk még?

Ezzel az üzenettel szembesültem, amikor a balesetem után a kórházi ágyban feküdtem. Végre megértettem ezt az üzenetet - hogy ez az élet az egyetlen esélyem arra, hogy ÉN ként éljek -, és ez segített abban, hogy elszánjam magam a változtatásra. Rájöttem, hogy addig hagytam magam csak sodródni. Hagytam, hogy a társadalom és a jó szándékú családtagok és barátok diktálják nekem, hogy milyen életet éljek. A nehéz rész az volt, amikor be kellett ismernem magamnak, hogy nem ez az az élet, amit akartam.

A kórházi ágyban fekve lehetőségem nyílt arra, hogy belássam, milyen közel kerültem ahhoz, hogy mindent elveszítsek. Semmi sem hasonlítható ahhoz, mint két hetet eltölteni egy összetört testben, teljesen másoktól függve, hogy a valóságot éles megvilágításba helyezze. Az a tény, hogy közel voltam ahhoz, hogy elszalasszam az esélyemet arra, hogy teljes, kifizetődő életet éljek, nagyon megütött. Mindig is kreatív életet akartam élni művészként és íróként, és ezt a lehetőséget egy szempillantás alatt majdnem kitépték a kezemből. Végre legmélyebben megértettem, hogy ennek az életnek a másodperc töredéke alatt vége lehet, vagy a feje tetejére állhat.

Szerencsére úgy jöttem ki ebből az élményből, hogy megértettem, hogy most jól, teljes értékűen és kreatívan akarok élni, függetlenül attól, hogy ez beleillik-e a társadalmi normákba vagy sem. A lehető legjobb életet akartam élni, amit csak tudtam, tekintve, hogy ki vagyok, és nem akartam még egy percet azzal tölteni, hogy olyasmit csináljak, amit rossznak érzek. Most van csak időm arra, hogy a lehető legjobbá tegyem az életemet.

Amikor kisgyerekek vagyunk, hajlamosak vagyunk egyszerűen úgy élni az életet, ahogy vagyunk. Egy intuitív vagy szívközpontú térből élünk, egyszerűen csak azok az emberek vagyunk, akik a magunk mélyén vagyunk. De ahogy felnövünk, gyakran a szüleink és a társadalom elkezd befolyásolni bennünket, távolabb az igazi énünktől. *„A négy egyezség - A személyes szabadság elérése”* című könyvében Don Miguel Ruiz ezt a folyamatot "háziasításnak" nevezi. Mivel nem tudunk jobbat, hagyjuk, hogy más emberek befolyásolják az önmagunkról alkotott képünket és azt, hogy mit szeretnénk az életünkben.

Néhányan közülünk, akik nagyon erősek, függetlenek vagy erősen összhangban vannak belső énjükkel, bizonyos mértékig ellenállnak ennek a folyamatnak, és könnyebben élhetik az életüket a saját feltételeik szerint. Sokan azonban nem elég erősek ahhoz, hogy ellenálljanak, és

évekig hamisan élnek, mielőtt rájönnének, kik is ők valójában a szívük mélyén. Sajnos vannak, akik ezt soha nem értik meg, és belül boldogtalanok maradnak, de soha nem tudják, miért.

A kulcs az, hogy megtaláljuk azt az utat, amely lehetővé teszi számunkra, hogy ebben a társadalomban éljünk és dolgozzunk, de nem nyomja el azt, akik belül vagyunk. Az élet kiegyensúlyozottabb megközelítése egészségesebb és valószínűleg teljesebb.

Azt tanultam a Vezetőmtől, hogy Isten nem akarja, hogy üresen éljünk. Spirituális forrásunk a legjobbat akarja nekünk, azt akarja, hogy örömteli és boldogok legyünk, és azt akarja, hogy csodálatos dolgokat tapasztaljunk meg itt, ebben az életben. Az ehhez szükséges tervrajzunk a személyiségünkbe és a szívünkbe van becsomagolva, így az egyetlen módja annak, hogy a Mindenhatóval összhangban lévő életet élhessünk, az, hogy kibontjuk ezt a tervezetett, és elkezdünk belőle kiindulva élni.

Az életet teljes mértékben élni, szeretni azt, akik vagyunk, és felhasználni a nekünk adott ajándékokat, azt jelenti, hogy a hála és a megbecsülés állapotában élünk a spirituális forrásunk felé. Így élni valóban szeretetben és kegyben.

MIT JELENT A "TELJES ÉLET"?

Véleményem szerint a teljes élet azt jelenti, hogy szereted önmagad - az erősségeidet és a gyengeségeidet egyaránt -, és elkötelezed magad amennyire csak lehet, összhangban maradsz azzal, aki vagy. Ez a hála és a szeretet ajándéka Istennek. Azt mondod: "Látom, hogy mi vagyok. Szeretem azt, aki vagyok. Hálás vagyok az élet ajándékáért, amit nekem adtál, és ezt az életet a lehető legteljesebben fogom élni, hogy így mutassam ki hálámat és szeretetemet".

Teljes mértékben élni nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindenedet eldobódsz és belépsz egy kolostorba vagy egy ásramba, vagy cirkuszi előadóművész leszel, vagy az utcán kóborolsz. Nem kell kizárólag a pillanatnak élni. Nem baj és bölcs dolog, ha tervezel a jövődre, ha bölcsen neveled a gyerekeidet, ha van némi kényelem és komfort, és ha hosszú távon gondolkodsz. Csak próbálj meg a lehető legnagyobb mértékben összhangban élni az alapvető éneddel.

Tanuld meg megélni a valós önmagad.

Ha a szíved mélyén szeretsz táncolni, nem feltétlenül kell otthagynod a munkádat, hogy megpróbálj profi táncos lenni. Talán elég lehet, ha a hobbidat úgy változtatod meg, hogy a szabadidődben némi néptáncórát veszel. Van értelme olyan munkát vagy karriert találni és megtartani, amely összhangban van azzal, aki vagy, vagy azzal, amit az élettől szeretnél. A valóság az, hogy mindannyiunknak vannak fizetendő számlái. De nem kell, hogy ez legyen az egész életed; a munkán kívül is csinálhatsz más dolgokat, amiket szeretsz, hogy az életed érdekes és teljes legyen.

Ha az állatok vonzzák a szívedet, akkor lehet, hogy a karrieredet olyasmire kellene változtatnod, ami jobban összhangban van ezzel a szeretettel. De ugyanilyen élvezetes lehet számodra az is, ha önkéntes munkát vállalsz állatmentő csoportokban, vagy ha olyan háziállatokat nevelsz, amelyeknek otthonra van szükségük.

A teljes élet azt is jelenti, hogy mentálisan és érzelmileg a lehető legnagyobb mértékben jelen vagy azok számára, akik a legfontosabbak számodra, beleértve saját magadat is. Amikor például segítesz a fiadnak a házi feladatában, szentelj neki teljes figyelmet, és próbáld meg nem hagyni, hogy a gondolataid elkalandozzanak a sok más dologra, amit csinálhatnál. Hallgasd meg őt. Légy ott neki. Bátorítsd. Segíts neki türelmesen és szeretettel.

A teljes élet nem feltétlenül jelenti azt sem, hogy merész kockázatokat kell vállalni. Persze, ha a szíved egy sziklamászóé, akkor tölts időt azzal, hogy ezt a szerelmet hajszolod, biztonságosan. De a teljes élet nem jelenti azt, hogy veszélybe kell sodornod az életed, vagy hogy extrém sportolónak kell lenned. Egyszerűen csak élj a lehető legközelebb ahhoz, ami a szívedben van, és máris jó úton jársz.

Ha van egy álmod vagy egy célod, a teljes élet azt jelenti, hogy kitalálod, hogy valóban meg akarod-e valósítani, vagy hogy egyáltalán megvalósítható-e. Lehet, hogy a céloddal kapcsolatos

valami más, ami ugyanolyan szépen teljesíti az álmodat. Például egy fiatal lánynak lehet, hogy az az álma, hogy profi amerikai futballista legyen. A valóság az, hogy lányként valószínűleg nincs benne a pakliban, hogy játékosként pályára lépjen, de az, hogy televíziós sportriporter legyen, aki profi futballmeccsekről tudósít, határozottan lehetséges. Egy másik lehetőség lehet számára, hogy csatlakozik egy női futballcsapathoz. Lehet, hogy nem profi szinten, de így is teljesülhetne az álma.

Ha úgy döntesz, hogy továbblépsz az álmaid megvalósítása felé, találd ki, hogy milyen lépések szükségesek ahhoz, hogy az álmodat valóra váltsd, majd kezd az elsővel.

FÉLELEM

A másik ok, amiért sokan nem éljük a legteljesebb életünket, vagy nem azt éljük, ami a szívünkből jön, a félelem. Néha hagyjuk, hogy a félelmek hozzák meg helyettünk a döntéseinket. Tudom - én is jártam már így.

Engedjük, hogy a mások véleményétől való félelem diktálja, hogy milyen munkát választunk, milyen emberekkel házasodunk össze, vagy hol élünk. Engedjük, hogy a kudarctól való félelem visszatartson minket attól, hogy visszatérjünk az iskolába, hogy befejezzük a diplománkat, vagy hogy megírjuk azt a könyvet, amivel évek óta a fejünkben eljátszadozunk. Félünk attól, hogy nem lesz elég pénzünk vagy sikerünk, és olyan karriert választunk, amely nem felel meg valódi szívünk vágyainak. Néha még a sikertől is félünk. A félelem alattomos és őrült dolog, nem igaz?

A félelem a negatív energia egy formája, amely hullámokat küld belőlünk a világba. Ha félelmet érzünk, félelmet fogunk mutatni, és ezt az üzenetet szavakkal és tettekkel küldjük ki.

Lehet, hogy hagyjuk, hogy a haláltól való félelem megbéklyózón minket, és megakadályozza, hogy igazán éljünk. Kerüljük a halálra való gondolást. Még akkor is biztonságosan játszunk, ha tudjuk, hogy kiszámított kockázatot akarunk vállalni a karrierben, szerelemben, kalandban, hobbiban stb. Nem megyünk el a tengerentúli nyaralásra, mert félünk, hogy a repülőgép lezuhan. Vagy rengeteg mentális energiát fordítunk a halálfélelem miatt való szorongásra, olyan energiát, amelyet jobb lenne olyasmire fordítani, ami segít elérni egy célt.

Az alaptalan félelmek megakadályoznak minket abban, hogy igazán élvezzük az itt és mostot, az életet.

De hasznos lehet, ha megvizsgáljuk a félelmeinket, és tiszteletben tartjuk az üzenetet, amit mondani akarnak nekünk. Nem kell engednünk a félelemnek, de az biztos, hogy tanulhatunk belőle. Íme egy példa: életem egy pontján elszenvedtem egy bántalmazó viselkedést valakitől, akit szerettem és akiben megbíztam. Mivel együtt éltem ezzel az illékony energiával, nagyon ráéreztem a körülöttem lévő emberek hangulatára és testbeszédére. Még most is összefutok időnként olyan emberekkel, akiknek a jelenlététől a félelem borzongása fut végig a gerincemen. Ahelyett azonban, hogy egyszerűen csak reagálnék erre a félelemre, elgondolkodom egy kicsit azon, hogy miért érzem ezt a félelmet. A legtöbbször, amikor ezt a félelmet érzem, rájövök, hogy az illető személy úgy viselkedik vagy kommunikál, hogy az a korábban elszenvedett bántalmazó viselkedésre emlékeztet. Ez egy figyelmeztető jel: valami ebben a személyben nem biztos, hogy biztonságos. Ha ez történik, dönthetek úgy, hogy egyszerűen és óvatosan továbblépek.

A félelem segíthet nekünk, ha bölcsen használjuk, de a legtöbben hagyjuk, hogy megalapozatlan félelmek irányítsák az életünket. Ha ez történik velem, általában az intuíciómat, a szívemet és az eszemet is bevetem a játékba. Először testmozgással vagy meditációval nyugtatom le magam. Ezután hagyom, hogy az intuíció, a szívem és az elmém valóban beszéljen hozzám. Mit érzek valójában a félelem mögött? Ez a helyzet felidéz valami mást, ami a múltban történt? Van valami ebben a helyzetben, amit a tudatos énem nem vesz észre, de a tudatalattim felismeri? Mit tehetek, hogy enyhítsem a lehetséges negatív következményeket?

Ezután beiktatok minden olyan biztonsági mechanizmust, amely segít eloszlatni a félelmemet, majd rálépek arra az útra, amelyet a szívem szán nekem.

A HALÁLLAL VALÓ MEGBÉKÉLÉS

Kétségtelenül tudni, hogy meg fogok halni, és hogy "én" egy része valahogy túléli a halált, ez volt a legfelszabadítóbb tudás, ami ebből az egész tapasztalatból származott. Nem, nem csinálok vakmerő dolgokat, hogy kigúnyoljam a kaszást, de most már inkább vállalok kiszámított kockázatokat. A kiszámított kockázat alatt azt értem, hogy átgondolom az előnyöket és hátrányokat, mérlegelem a lehetséges kimeneteleket, és megtervezem, hogy milyen típusú dolgokat kell tennem vagy szem előtt tartanom, bármit is fontolgatok. Aztán egyeztetek az intuíciómmal és a szívemmel, és meghozom a döntést.

Ha a lehetséges kimenetel eléggé borúsak (például, hogy kipróbálom magam egy profi focicsapatban, vagy egyedül sétálok éjszaka a legkeményebb nagyvárosi környéken), vagy a szívem azt mondja, hogy "nem", akkor nem teszem meg. Ha a szívem azt mondja, hogy igen, és nem látok túl sok hátulütőjét az "igen" döntésnek, akkor belevágok. Lehet, hogy megtervezem, hogyan kezeljem az esetleges kihívásokat, de akkor is rálépek az új útra.

Mi a legrosszabb, ami történhet, ha belevágok? Meghalok? Valószínűleg nem. De még ha meg is halok, a halál nem olyan rossz. Lehet, hogy ez komolytalanul hangzik, de mostanában így közelítem meg a dolgokat.

Íme egy példa a saját életemből. A balesetem után sok időm volt megérteni, hogy mennyire szükségem van a munkámtól való szabadidőre, hogy meggyógyuljak és új utakat fedezzek fel.

Gondolkodtam a lehetőségeken. Orvosi okokból továbbra sem dolgozhattam fél munkaidőnél többet, így ez a legtöbb munkahelyet kizárta. Ennél is fontosabb volt, hogy a szívem mélyén tudtam, hogy a festészetnek és az írásnak esélyt akarok adni arra, hogy karrierré váljon.

Átgondoltam, hogy milyen hátrányai lehetnek annak, ha megpróbálom ezt a szakmát beindítani. Túl sok nem jutott eszembe. Anyagilag elég jó formában voltam ahhoz, hogy szükség esetén tisztességes mennyiségű szabadságot vegyek ki. A nővéreim és a barátaim támogattak abban, hogy kreatív életet éljek. A művészi, marketing és kommunikációs képességeim végre eljutottak arra a pontra, ahol úgy gondoltam, hogy meg tudom csinálni. És már korábban is indítottam sikeres vállalkozást, így tudtam, hogy mivel jár ez. Volt tapasztalatom.

A hátránya? Az egyetlen, ami eszembe jutott, hogy néhányan talán őrültnek tartanak. De nem élhetem az életemet azzal az aggodalommal, hogy mások mit fognak gondolni. Tudtam, hogy az ösztöneimre és a szívemre kell hallgatnom, és a saját döntésemet kell meghoznom.

Most, amikor ezt írom (2014 telén), még túl korai lenne megmondani, hogy az új karrierutam teljes sikert aratott-e, bár már látok néhány jó jelet az új ügyfelek, az eladások és a művészeti kiállításokra szóló meghívások terén. Valóban úgy érzem, hogy jobban összhangban vagyok a spirituális forrásommal, a stressz-szintem sokkal alacsonyabb, és jobban érzem magam "önmagamnak", mint valaha is éreztem. Emellett jól érzem magam, erős kapcsolatot alakítok ki a spiritualitásommal, és a szívem mélyén érzem, hogy a számomra helyes döntést hoztam.

Mivel tudom, hogy egy nap meg fogok halni, a világon az utolsó dolog, amit szerettem volna, hogy a halálos ágyamon azt kívánjam, bárcsak ne féltem volna túlságosan, hogy belevágjak egy kreatív karrierbe.

Szóval megteszem.

MÁS EMBEREK

Ezeket a döntéseket én hoztam meg magamnak, mint teljes értékű, független felnőtt. De lelki szinten tényleg nincs jogunk arra, hogy mások döntéseit indokolatlanul befolyásoljuk. Mindenki a saját útját járja ebben az életben, és semmiképpen sem tudhatjuk, hogy mi az az út valaki más számára. Más felnőttek döntéseit irányítani vagy befolyásolni próbálni a legjobb esetben is tiszteletlenség, a legrosszabb esetben pedig manipuláció.

Szereti, ha megmondják, mit tegyen vagy hogyan élje az életét? Nem? Én tudom, hogy én nem. Azzal, hogy tudom, mit érzek, ha manipulálnak vagy irányítanak, nagyon is tudatában vagyok annak, hogy szavaim és tetteim hogyan befolyásolhatnak indokolatlanul másokat.

Felelősek vagyunk azért, hogy gondoskodjunk a gyerekeinkről vagy más eltartottjainkról, igen, megtanítjuk őket arra, hogy jó döntéseket hozzanak és vigyázzanak magukra, hogy képesek legyenek önálló, független felnőttekké válni. De nem a mi felelősségünk, hogy minden döntésüket meghozzuk helyettük, vagy olyan útra kényszerítsük őket, amely nincs összhangban az alapvető énjükkel. Megvan a saját személyiségük, erősségeik, inspirációjuk, kreativitásuk és adottságaik, amelyeket mi talán nem teljesen értünk, vagy nem is tudunk róluk. A gyerekeinknek meg kell tanulniuk, hogy felelős felnőtté váljanak, és hogy a szívükön alapuló, saját érzéseik és gondolkodásuk által támogatott döntéseket hozzanak. Mi segíthetünk nekik ebben, és ezért vagyunk itt.

Vezetők és mentorok vagyunk, nem kiképző őrmesterek. A legjobbat akarjuk a gyerekeinknek, de gyakran nem tudjuk, hogy ez valójában mit jelent számukra az életük során. Ők azonban tudják, a saját spirituális forrásukkal való kapcsolatuk révén. Hozzánk hasonlóan a gyerekeink is rendelkeznek ezzel a belső tudással, amely térképet ad nekik ahhoz, hogy a legjobb életüket élhessék. A mi feladatunk az, hogy segítsünk nekik hozzáférni ehhez a térképhez, megtanítva őket arra, hogy tiszteljék, ami a szívükben van, és hogyan éljenek teljes értékű életet.

El tudod képzelni Giovanni di Pietro di Bernardone-t, egy olasz nemes fiát a középkori Itáliában, aki vakon követte apja példáját, és selyemkereskedő lett? Ehelyett követte a szívében lévő hívást, a Teremtője felé fordította az életét, és azzá az emberré vált, akit Assisi Szent Ferencként ismerünk, a szeretet és a fény hatalmas erejévé.

GYAKOROLJUK A TELJES ÉLETET

Mindenkinek megvan a saját elképzelése arról, hogy mit jelent teljes életet élni. Ismétlem, nem tudom megmondani, hogy neked mi lenne ez, de mondok néhány példát arra, ami segít nekem abban, hogy teljesebben éljem az életemet.

- *Félelmek tartanak vissza? Mitől félsz?* Aggódsz amiatt, hogy mások mit gondolnak rólad? Az alapján hozol döntéseket, hogy mások mit szeretnének az életedtől?
- *Hagytad-e, hogy a múltban a félelem hozza meg helyetted a döntéseket?* Gondolkodj el vagy írj naplót néhány ilyen félelemalapú döntésedről. Van-e ismétlődő, gyakori téma, amin dolgozhatsz? Talán a kudarctól való félelem, vagy a mások véleményétől való félelem?
- *Ha vannak félelmeid, gondold végig, mi lenne a legrosszabb, ami történhetne, ha valóra válnának.* Van-e mód arra, hogy enyhítsd vagy mérsékeld e lehetséges negatív kimenetelű félelmek hatását? Mekkora a valós valószínűsége annak, hogy ez a félelem valóban bekövetkezik?
- *Nyíltan vagy finoman megpróbálod irányítani, hogy mások hogyan éljék az életüket?* Nem baj, ha igen - a legtöbben ezt tesszük - végül is csak emberek vagyunk. Gondolkodj el azon, hogyan tudnál visszalépni, és hagyni, hogy ők maguk irányítsák a jövőjüket. Ha az a személy, akit befolyásolni próbálsz, a gyermeked, van-e mód arra, hogy egy kicsit nagyobb önállóságot hagyj neki a saját életében, miközben gondoskodsz róla, hogy biztonságban legyen és gondoskodjanak róla?
- *Próbáld ki a csodagyakorlatot: Ha nem lennének félelmeid, és minden szükségletedről gondoskodnának, hogyan nézne ki az életed?* Mennyiben lenne más, mint a jelenlegi életed? Mit tennél? Hol élnél? Szánj egy kis időt arra, hogy igazán átgondold, vagy írj róla, ha szeretnél. Aztán gondolkodjon el azon, hogyan tehetne lépéseket annak érdekében, hogy ezek közül néhányat megvalósítson. Például, ha az álmeletedhez tartozik a gitározás, elkezdhetsz-e most leckéket venni?

17. FEJEZET

Hála

ÉLD ÉS ÉREZD ÁT A HÁLÁT minden nap.

A világunkban minden ajándék. A hála azokért a dolgokért, amink van és amit megtapasztalunk, a mi módunk arra, hogy kimutassuk szeretetünket spirituális forrásunk felé ezekért az ajándékokért. Arra kértek bennünket, hogy érezzük és fejezzük ki hálánkat mind a kis, mind a nagy dolgokért, és mutassuk ki hálánkat másoknak azért, amit az életünkbe adnak.

TELJES ÜZENET

Az én kis szeletkémben a Mennyországban a Mindenható szeretete mindent átszőt. Sehol sem volt semmi, ami elkülönült volna ettől a szeretetteljes energiától. Amikor a fák ligetén keresztül sétáltam, és felnéztem, hogy az ágakon átszűrődő gyöngyöző napfényt lássam, éreztem, hogy Isten szeretete ott van, felülről zúdul rám. A napfény sugarai szeretetet hordoztak. A szellők elhozták az isteni jelenlétet, hogy átölelje a táj minden részét. Valahogy úgy éreztem, hogy minden körülöttem énekel az örömtől a Mindenhatóval való szeretetteljes kapcsolat miatt.

Még ottlétem vége felé is, amikor tiltakoztam, hogy visszamegyek az életembe, még mindig éreztem, hogy Isten és a Vezetőm szeretete felmelegíti lényemet. A táj még mindig szeretettől visszhangzott. És ekkor a Vezetőm még egy felismerést adott nekem. Engedte, hogy lássam és teljesen megtapasztaljam, hogyan mutatják vissza a Mennyben lévők a szeretetüket Istennek.

Azt az örömteli "dalt" vagy zümmögést, amit mindenből éreztem magam körül. Az örömteli hála volt a legtisztább formában.

A Mennyben minden lény a mély hála érzéshullámait küldte vissza a Mindenhatónak. A hála a szerető energia áramlásának része volt; ez volt az a mód, ahogyan a szellemi lények szeretetet adtak vissza Istennek. Nem tudom leírni, milyen érzés volt ez, igazán. Miközben a Vezetőm belemerített ebbe a szeretet- és hálaáramlásba, hogy magam is megtapasztalhassam, nem tudom másként leírni, milyen érzés volt, mint misztikus és hipnotikus, de ugyanakkor természetes és felszabadító.

A szeretet és a hála által a Mindenhatóval való ilyen mértékű összeköttetés számunkra talán nyomasztónak vagy fojtogatónak tűnhet, de a szellemi lények számára ez egyszerűen a létezés része, mint nekünk a légzés. Ezeknek a lényeknek van egyéniségük, de ugyanakkor az állandó szeretet és hála állapotában léteznek az Istennel összhangban.

A Mennyben a hála és a szeretet ugyanannak az éremnek a két oldala. Vezetőm megmutatta nekem, hogy ugyanez itt is igaz. A hála a mély szeretet és megbecsülés egy formája. Ez több, mint puszta szájhúzás vagy bemagolt szavak recitálása - ez valóban a testünkben és lelkünkben lévő mély érzések, amelyek együtt járnak azokkal a hálás szavakkal, amelyeket esetleg úgy döntünk, hogy kifejezünk. Amikor megengedjük magunknak, hogy mélyen, lényünk legmélyén hálát

érezzünk, majd ezt szóban is kifejezzük, akkor valóban szeretetet és megbecsülést érzünk azért, amink van.

Ha hálát fejezel ki egy másik embernek, és megengeded magadnak, hogy ezt valóban belsőleg érezd, a címzett valószínűleg érezni fogja, hogy az érzésed őszinte és szívből jövő. Ő valóban érezni fogja azt a szeretetet és megbecsülést, amit abban a pillanatban érzel.

A hála valóban visszajön, hogy segítsen nekünk is. Az igazi hála megtisztítja a szívet és a lelket. Jól érezzük magunkat tőle. A hála érzése mélyen megfürdet bennünket a szeretet melegében. Hogyan érezhetjük magunkat, miután megengedjük, hogy a mély hála átjárja a szívünket? Talán békésebbnek érezzük magunkat, és jobban kötődünk a körülöttünk lévő emberekhez (vagy Istenhez, vagy a természethez). Lehet, hogy megkönnyebbülést érzünk, vagy talán sírni fogunk, és elönt bennünket az öröm.

A hála egyben a mi módunk is arra, hogy kimutassuk szeretetünket és megbecsülésünket az Isteni felé azért, amink van. Lehet, hogy szóban elmondunk egy hálaimát vagy hangosan köszönetet mondunk, de semmi sem gyakorol nagyobb spirituális hatást, mint amikor megengedjük magunknak, hogy valóban érezzük a hálát a szívünkben.

A szeretet és a hála érzése a hála legtisztább és legmélyebb kifejezési formája. Ezeknek az érzéseknek az ereje sokkal jobban sugárzik belőled, mint a szavak önmagukban. A szeretet mindent felülmúl - fizikait és szellemit.

Mi is választhatjuk, hogy naponta megéljük a hálánkat. Érezni csodálatos, de ezt az érzést valamilyen pozitív cselekedetté alakítani még erőteljesebb. Ha hagyjuk, hogy a hála arra ösztönözzön bennünket, hogy jó cselekedeteket tegyünk mások szolgálatában, az a szeretet egy másik kézzelfogható kifejezése.

Egyesek ezt a koncepciót "továbbadásnak" is nevezhetnénk. Mások nagyra értékelik, ha hagyjuk, hogy a hála érzését pozitív tettek kövessék, ezért próbáljunk meg szolgálatot tenni, és hagyjuk, hogy ez átalakítsa az életünket, valamint azokat az életeket, amelyeket megérintünk. Ez a fajta szeretetteljes szolgálat a pozitív energia és tettek hullámát hozza létre, amely elindul belőlünk, és aztán hatással van másokra.

A HÁLA NEM EGY ESZKÖZ

A Vezetőm kivételt tett azzal a New Age spirituális területeken elterjedt felfogással szemben, amely szerint a hála egy módja annak, hogy többet kapjunk, nem pedig az, ami valójában: szeretet és megbecsülés érzése és adása. A New Age nézete azt az elképzelést támogatja, hogy a szájbarágós "hála" eszköz arra, hogy több anyagi javakat, több pénzt, több romantikát, több imádatot vagy több barátot kapjunk. Más szóval, ez egyfajta hátsó ajtós módszer arra, hogy rákényszerítsük Istent, hogy adjon nekünk valamit, amink nincs, de nagyon szeretnénk.

Mondjuk például, hogy szeretnél egy új sportautót, de jelenleg nem engedheted meg magadnak. A hála modern felfogása azt mondja, hogy szóban köszönd meg Istennek az autót, jóval azelőtt, hogy egyáltalán lehetőséged lenne a megszerzésére. Az elképzelés az, hogy ha úgy teszel, mintha már meglenne az autó, azáltal, hogy megköszönöd a Mindenhatónak, a Mindenható valahogy eléri, hogy az autót az életedbe hozza. Még csak hálát sem kell érezned azért az autóért, ami még nincs meg, egyszerűen csak meg kell köszönnöd a Mindenhatónak, és az el fog jönni hozzád.

Ezzel tulajdonképpen arra próbálod kényszeríteni a szellemi erőket, hogy küldjék el neked az autót.

Valóban megkaphatod az autót néhány ilyen technika alkalmazásával (kérés, vizualizáció, végiggondolás), de a Vezetőm azt kéri, hogy ne használd a hálát; érezd szerető szívvel és lélekkel. Ne aggódj annyira amiatt az autó miatt, ami nincs meg neked. Érezz hálát azért, amid van, most, ebben a pillanatban. Gyakoroljátok a hála érzését, amennyire csak tudjátok.

A Vezetőm elmagyarázta, hogy az a manipulatív, érzéketlen hála, amit fentebb leírtam, nem szeretetteljes, hálás vagy spirituális. Az is aggasztotta, hogy az emberek nem értik meg igazán, mi is a hála valójában.

A hála a szíve mélyén nem önközpontú. Az igazi hála a szeretet és a megbecsülés mély érzése azért, amink van, azért, amit kaptunk, és azért, amit életünk minden napján megtapasztalunk, függetlenül attól, hogy milyen kicsi vagy jelentéktelen. A hála célja nem az, hogy még több dolgot szerezzünk. Egyetlen célja a szeretet és a megbecsülés kimutatása.

Ennyi az egész. Minden a szeretetre vezethető vissza.

VISSZAJÖN

A 9. fejezetben írtam arról, hogy amit kifelé vetítünk, azt végül valamilyen módon visszakapjuk. Ez a hálát jelentő szeretetre is érvényes.

Bár valójában talán több jön vissza a saját életünkbe, ha valóban érezzük a hála szeretetét és megbecsülését, arra kérnek bennünket, hogy ne engedjük, hogy az anyagi javak hajszolása legyen az egyetlen ok, amiért megengedjük magunknak, hogy hálát érezzünk. Az anyagi javak a legjobb esetben is mulandóak. A szemétdombjaink tele vannak mindazokkal a dolgokkal, amelyeket néhány évvel ezelőtt egyszerűen meg kellett szereznünk.

A lelki szeretet azonban túlélte az anyagi javakat. Egy erős, szeretetteljes kapcsolat a Földön egy emberöltőn át tarthat, és számtalan vihart átvészelhet. Ha megengedjük magunknak, hogy szeretetet és megbecsülést érezzünk és fejezzük ki mások felé, az erősítheti ezeket a kapcsolatokat, és így többet hozhat nekünk abból, amire sokan közülünk igazán vágynak - mély kötődés és közelség másokhoz.

Egy igazán csodálatos, gondoskodó kapcsolat nem üti-e felül a legújabb mobiltelefont?

Mit érnek az anyagi dolgok, ha egész nap nyomorultul egyedül vagyunk otthon? Igen, ezek az anyagi dolgok szórakoztatóak lehetnek, és teljesen rendben van, ha megtapasztaljuk őket, ha vágyunk rájuk, de korlátozottak abban, amit tehetnek értünk. Egyedül valószínűleg nem fognak segíteni abban, hogy olyan kapcsolatokat alakítsunk ki másokkal, amelyekre vágyunk.

Egy televízió nem ad majd egy vállat, amin kisírhatod magad, amikor az apád meghal. Egy számítógép nem osztozik az örömünkben, amikor lányunk vagy fiunk születik. És a legújabb elektronikus kütyü nem fog megvigasztalni, vagy erőt adni egy ijesztő orvosi diagnózisnál. Erre csak egy másik ember szeretete és a lelki forrásod szeretete képes. És ahhoz, hogy mindkét kapcsolatot kiépíthesd, hogy igazán erőssé tedd őket, szükséged lesz arra, hogy érezd és kifejezd a háládat.

A hála valóban erősíti ezeket a szívközpontú kötelékeket. Megerősíti őket, és segíti növekedésüket. A hála közelebb hozza a szívünkhöz mindazt, amit szeretünk és értékelünk. Biztonságos, puha, meleg helyet teremt számukra a lelkünkben, és ettől mi is jól érezzük magunkat. Ha hálánkat fejezzük ki másoknak, akkor ők is jól érzik magukat tőle. Segíthet nekik abban, hogy megnyíljanak, és szorosabb kapcsolatot akarnak kialakítani velünk, mert úgy érzik, hogy megbecsülik őket. De ez csak akkor történik meg, ha a szeretet és a megbecsülés őszinte. Ne feledjük, hogy szinte mindenki, beleértve a Mindenhatót is, megérzi, ha a hálánk őszinte és szívből jövő.

SZERETET ÉS HÁLA ÖNMAGUNK IRÁNT

Minden, ami körülöttünk van, szeretetteljes energiát hordoz magában. A hála pedig erősíti a szeretetet.

Szánjatok rá egy pillanatot, hogy ezt magatokba szívjátok, hátha átérzitek ezt a kapcsolatot. A hála segít megerősíteni a körülöttünk lévő világban a jót. Ez a szeretet erősítője.

Amikor hálát érzünk, ha elménket és szívünket ebben az érzésben tartjuk, ameddig csak tudjuk, az olyan, mint egy ima vagy meditáció. Jó érzés és jót tesz nekünk. Megnyugtatja a

lelkünket. Megnyugtatja a félelmeinket és szorongásainkat. Segít gyakorolni és növelni a szeretetre való képességünket.

A hála egy részét csatornázzuk vissza magunkba is. Hiszen te is ugyanúgy megérdemled a szeretetet, mint bárki más! Légy hálás magadnak azért, hogy dolgozol az egészséges test, elme és lélek elérésén vagy megőrzésén. Légy hálás magadnak azért, hogy van kitartásod egy cél eléréséhez vagy egy rászoruló barátod érzelmi támogatásához. Minden nap találj módot arra, hogy hálát érezz magad iránt.

Miért?

Ez a fajta önmegbecsülés azt mutatja a Mindenhatónak, hogy szereted ezt a csodálatos teremtményt, ami te vagy. Egyúttal visszaküld valamennyit ebből a pozitív energiából az életedbe. Értékeld az egészségedet, még akkor is, ha betegnek érzed magad. Értékeld az erődet, az eszedet, a humorérzékedet, bármilyen egyediségedet, ami a tiéd. Mindent. Ne feledd, hogy a hála és a megbecsülés megerősít mindent, amire irányítod, beleértve a saját képességeidet és tehetségedet is.

Szeressétek és értékeljétek a testeteket, minden egyes dicsőséges centiméterét. Légy hálás azért a csodáért, ami ez: ahogyan ezer, millió vagy milliárd alkotóelem zökkenőmentesen működik együtt, hogy téged alkosson.

Becsüld meg elmédet és érzelmeidet - mind az egészét és tört részét egyaránt.

Becsüld meg a spirituális énedet - mert ez az a hely, ahol a legerősebben érzed a kapcsolatot a Mindenhatóval.

HÁLA A NEHÉZ IDŐKBEN

Ez a következő koncepció kissé ellentmondásosnak tűnhet. A Vezetőm azt javasolta, hogy próbáljunk meg valamilyen szintű hálát érezni az életünkben a negatívumokért és a pozitívumokért is. Ez nehéz lehet, különösen akkor, ha a negatívumok közé tartozik egy szerettünk betegsége vagy halála, vagy más szörnyű szerencsétlenség az életünkben. De ezek a negatívumok az élet részei. A negatívumok sok mindent megtaníthatnak nekünk az életről, a világról, a spiritualitásról és önmagunkról.

Próbáljunk meg minden negatív eseményből kihúzni valami tanulság vagy hála magvát. Közelebb kerültél apádhoz a betegsége miatt? Nyitottabb a szíved a szeretetre most, hogy megtapasztaltad valakinek a halálát, akit nagyon szerettél? Egy szörnyű baleset lehetővé tette számodra, hogy pozitív irányba szervezd át az életedet? Értékes leckét tanultál egy munkatársaddal való negatív interakció eredményeként?

Nézd meg, hogy találsz-e valamit, amiért hálás lehetsz a kihívást jelentő helyzetekben. Irányítson feléjük néhány szeretetteljes gondolatot, időt hagyva a mélyebb értelem vagy megértés kibontakozására. Ez lehet az egyik módja annak, hogy felfedezd a nehéz pillanatokban rejlő ajándékot.

Bár nem akarjuk megtapasztalni a nehézségeket, a legjobb, ha megpróbáljuk nem gyűlölni vagy félni tőlük. Az, hogy hogyan kezeljük az élményt, és mit veszünk ki belőle, gyakran fontosabb, mint maga az esemény.

Küldj szeretetet és megbecsülést életed minden eseményére, legyen az könnyű vagy nehéz. A nehézségek erősebbé és mélyebbé tesznek bennünket a hitben, a könnyű idők pedig ajándékok, amelyeket élvezhetünk és kiélvezhetünk.

Ezt a Vezetőm adta át nekem, hogy bemutassa, milyen hatással lehetnek a nehézségek az életünkre:

"Észrevetted, hogy gyakran előfordul, hogy egy zuhatag vagy vízesés után a folyó mélyebben folyik, és a felszíne nyugodtabb? Így hathatnak ránk az életünkben zajló események, ha megengedjük nekik ezt a teret. Egy-egy zordabb pont után gyakran mélyebbek vagyunk lélekben, és nyugodtabb a felszínünk, akárcsak annak a folyónak."

GONDOLATAIM

A New Age guruk korában úgy tűnik, sokunkban kialakult az a felfogás, hogy az egyetlen ok a hálára az, hogy többet kapjunk. Ez egy olyan eszközzé vált számunkra, amellyel manipulálhatjuk az univerzumot, hogy megkapjuk, amit akarunk, vagy úgy érezzük, hogy megérdemeljük. Semmi sem állhatna távolabb az igazságtól.

Ha a szellemi lények dühösek lehetnek, akkor az én Vezetőm dühös volt amiatt, ahogyan a hálára tekintettünk.

Nyugtalanságát és szomorúságát a nyers érzelmek teljes erejével tárta elém. Csalódottsága és szomorúsága majdnem elnyomott engem. Nem tudtam talpon maradni a szomorúságának erejétől. Térdre estem és sírtam.

Miután magamhoz tértem, elmagyarázta, hogy a hála valójában nagyon egyszerű: ez egy érzés, amit megengedünk, hogy a szívünkben felépüljön, egy érzés, ami szeretetből és megbecsülésből fakad valaki vagy valami iránt. Aztán ezt az érzést szavakba foglaljuk, mint például a "köszönöm".

Az érzésnek kell először jönnie, ha lehetséges. A szavak kimondása a mögöttes érzelmek átélése nélkül nem olyan erőteljes, spirituális értelemben.

Ez egyszerű, bár lehet, hogy nem könnyű:

1. Koncentrálj arra a szeretetre és megbecsülésre, amit az életedben lévő dolgok iránt érzel.
2. Fejezd ki a háládat.
3. Ne várd el, hogy cserébe bármit is "kapj".

A hála nem egy kereskedelmi megállapodás - azt mondom: "Köszönöm, Isten", és Isten cserébe ad nekem egy új autót. Nem. Érezd és fejezd ki őszinte háládat, és hagyd annyiban.

Lehet, hogy nagyon is kaphatsz valamit cserébe azért, hogy hálásnak érzed magad. Lehet, hogy még több dolog érkezik az életedbe. Ha őszintén hálás vagy a házastársadnak, amiért segít a gyerekekkel, és ezt ki is fejezed, lehet, hogy kapsz egy ölelést, vagy egy puszit, vagy még több segítséget a gyerekekkel. Ha hálát érzel és kifejezed a munkatársaidnak, amiért hétvégén is dolgoztak egy határidő betartásáért, akkor a jövőben talán szívesebben segítenek hasonló helyzetekben.

A történet tanulsága: ne légy hálás csak azért, hogy többet kapj. A hála valójában a szeretet visszaadásáról szól.

HÁLÁMAT ÉRZEM

A kerékpáros balesetem után elárasztott az a rengeteg szeretet, támogatás és segítség, amit a körülöttem élő emberek irányítottak felém. Családtagok és barátok, igen, de teljesen idegenek is. Gyakran eluralkodtak rajtam az érzelmek - hogyan tudtak olyan emberek, akiket nem is ismertem, ilyen szeretettel és segítőkészséggel lenni irántam? Az érzelmek, amelyeket éreztem, a szívem területén összpontosultak, és gyakran olyan erősek voltak, hogy könnyeket csaltak a szemembe. Mégis valahogy jó érzés volt, és helyes. Éreztem a szeretetet, amely az adakozótól felém áramlott. Volt, amikor órákig feküdtem a kórházi ágyamban, és csak hagytam, hogy a szeretetteljes boldogságnak ez az érzés-állapota folyamatosan átjárjon.

Eltartott egy darabig, amíg igazán megértettem, hogy amit érzek, az a hála nyers érzése. A szeretet és a megbecsülés, amit éreztem, valahogy nagynak tűnt. Úgy éreztem, mintha egy kis nap lenne a szívemben, és belülről melegítene. A szeretet, az ámulat, a megbecsülés és az öröm alkotta a hála e kis napjának magját. Alázatosnak éreztem magam, hogy ennyi ember ennyit ad nekem, anélkül, hogy bármit is várnék cserébe.

Most, hónapokkal később, amikor kevésbé jelentős dolgokért vagyok hálás, még mindig érzem a szeretet gyönyörű Napját, de kisebbnek tűnik a mértéke. Fényesen ragyog, de nem olyan fényesen és intenzíven, mint a balesetem utáni első hónapokban. Az érzés még mindig ott van a szívemben, de nem áraszt el túl gyakran. Lehet, hogy elmerengek rajta, de még mindig tudok figyelni az életre és arra, amit éppen csinálok. A mai hála inkább olyan, mint egy kis gyertyaláng vagy kandalló a szívemben, mint egy csillag.

Ahhoz azonban, hogy megértsem, milyen érzés volt belül a legtisztább formájában a hála nagy érzése, az kellett, hogy elárasszon. Soha nem éreztem még ilyen mélyen, a lelkem szintjén. Azokban a kezdeti hónapokban, amikor az érzés olyan erősen élt a testemben, megtanultam, hogy ez az érzés a hála első és legfontosabb része. Az érzés valójában a mély szeretet egy formája, és a Mindenható érzi a szeretetedet, akár szavakkal fejezed ki, akár nem.

Azok számára, akik nem szoktak hozzá, hogy valóban hálát érezzenek a testükben, ez egy kis időt vehet igénybe. Az alábbiakban egy gyakorlatot mutatok be, amit használok. Talán nektek is segíthet. Szánj egy kis időt a napodra, és próbáld meg a hála érzését a saját testedben megtalálni az alábbi elmélkedéssel:

Ülj egyedül egy csendes helyen, ahol biztonságban vagy (ne működtess gépeket).
Kapcsolja ki a mobiltelefonját, és győződjön meg róla, hogy nincsenek zavaró tényezők.

Kezd azzal, hogy megpróbálsz hálát érezni valami igazán nagy dologért az életében - talán egy gyermek születéséért, a házastárs vagy partner szeretetéért, vagy azért, hogy valaki megmentette az életét. Mi jut eszedbe?

Most csukja be a szemét, és gondolkodjon el rajta.
Gondoljon arra, hogy mekkora ajándékot kaptál. Gondoljon arra, hogy milyen pozitív hatással volt vagy lesz az életére. Gondolj arra, hogy mi minden kellett ahhoz, hogy minden a helyére kerüljön, hogy ez az esemény megtörténhessen. Hagyd, hogy ezek a gondolatok valóban megérintsenek. Élvezd ki őket, hagyd, hogy visszhangozzanak a szívedben.

Hozott-e valaki áldozatot vagy tett-e kockára valamit érted, amikor nem volt rá szükség? Miért tette ezt? Muszáj volt megtenniük? Vagy egyszerűen csak a szeretet és az együttérzés cselekedete volt? Gondoljatok erre is.

Miután néhány percig elmélkedsz az eseményen vagy az embereken, végezz mentális vizsgálatot a testeden. Kezdesz érezni valamit? Elakad a lélegzeted, könnyes a szemed? A szíved területén melegséget, fényt vagy energiát érzel? Mosolyogsz?

Senki sem figyel, ezért nyugodtan engedd, hogy bármilyen érzelem kijöjjön belőled. Nincs miért bocsánatot kérned. Ha sírni akarsz, sírj.

Ha valamilyen érzelmet érzel a testedben, ülj le vele néhány percre, és engedd, hogy az érzések hatása átjárjon téged. Élvezd a hála érzését.

Ezt a gyakorlatot hetente többször is elvégzem. Ha még nem ismered a hála érzését, ez a gyakorlat segíthet növelni az érzés képességét, ha rendszeresen végzed. Egy bizonyos ponton a hálaérzés képessége második természetedé válhat, és akkor már lazíthatsz ezen a gyakorlaton.

Minél inkább hálát érez a nagyobb dolgokért, annál könnyebb lesz hálát érezni a kisebb, kevésbé jelentős eseményekért, például egy napfelkelte szépségéért vagy egy gyönyörű rózsa édes illatáért.

A HÁLA KIFEJEZÉSE

Ha már jól érzed magad a hála érzésével, itt az ideje, hogy elkezdj háládat szóban is kifejezni mind a Mindenhatónak, mind az életedben lévő embereknek.

Először is, érezd a hála érzését. Ezután mondj hangosan egy szívből jövő "köszönöm" vagy "értékelem a _____" hangosan.

Mosolyogj! Ez az!

Nem túl nehéz, ugye?

GYAKOROLD A HÁLÁT

Az alábbiakban csak néhány ötletet mutatunk be ahhoz, hogy a hála mindennapos érzéssé és gyakorlattá váljon[31]. Válasszon ki egyet, amelyiket megfelelőnek érzi, és kezdje azzal, vagy találjon ki saját módszereket a hála érzésére és kifejezésére:

- *Kezdj hálanaplót vezetni.* Néhányan jobban érzik a kapcsolatot a Mindenhatóval, amikor írnak, ezért ha te ilyen vagy, fogj egy jegyzetfüzetet, és írj le minden nap öt dolgot, amiért hálás vagy. Nyugodtan oszd el ezeket az életed különböző területeire, vagy hagyd, hogy egy-egy esemény köré csoportosuljanak. Bármi, amiért hálás vagy, az rendben van. Akár úgy is dönthetsz, hogy különválasztod a magánéletedet a szakmai vagy üzleti életedtől - bármilyen módon is választod, nem baj. A jegyzetfüzet lehet szép is, ha szeretnéd, de nem muszáj annak lennie. Bármi megteszi, amibe kényelmesen tudsz írni. Ügyeljen arra, hogy írás közben próbáld meg átérezni a hálát. Az érzéssel nem alátámasztott szavak lelkileg nem jelentenek annyit. Talán hálát érzel azért, hogy a gyerekeid ma reggel megöleltek egy extra öleléssel, mielőtt elindultak az iskolába. Talán a főnököd fizetésemelést adott, amire nagy szükséged van. Talán a legjobb barátod váratlanul felhívott, hogy megkérdezze, hogy vagy. Talán a házastársad küldött ma virágot. Nem számít, hogy ezek a dolgok milyen nagyok vagy kicsik. Érezd a hálát, és írd le őket a naplódba.
- *Ha nem érzed a vágyat, hogy leírd a dolgokat, egyszerűen gondolj minden nap végén öt olyan dologra, amiért hálás vagy*. Ismét érezd az érzést, majd fogalmazd meg szóban a háládat. Igen, hangosan. A lélek akkor is hallja, ha senki más nem hallja.
- *Érezz hálát, és mondj „köszönetet" annyi embernek, amennyinek csak tudsz a nap folyamán, és gondold komolyan.* Tegyétek ezt anélkül, hogy bármit is várnátok cserébe.
- *Találj valamit, amiért hálás lehetsz életed egy nehéz kapcsolatában.* Töltsön el egy kis időt a másik ember szemlélésével. Van-e valami, amit megtanultál vagy megtanulhatsz a vele való interakcióból? Találsz-e valami pozitívumot, amit ebből a nehéz kapcsolatból magaddal vihetsz? Ha igen, légy és érezz hálát azért, amit tanultál.
- *Találj valamit, amiért hálás lehetsz egy nehéz helyzetben.* Tölts időt azzal, hogy elgondolkodsz rajta. Tudsz-e tanulni valamit? Találsz-e valami pozitívumot, amit magaddal vihetsz ezekből a nehéz időkből? Erősebbé válsz-e azáltal, hogy ezt átélted? Ha igen, légy és érezz hálát azért, amit tanultál, vagy amiatt, hogy megváltoztál.

HARMADIK RÉSZ

Gyógyulás

18. FEJEZET

Test és elme

AZ ÉLETEMBE VISSZAÉRKEZÉSEM nem volt könnyű. A műtét után néhány napig szinte megállás nélkül a mennyországban töltött idő emléke járt az agyamban. Vissza akartam térni, de ugyanakkor azon tűnődtem, hogy talán egyszerűen elment az eszem, és az egészet valami furcsa, pszichotikus epizódban találtam ki. Küzdöttem az élmény valóságával, és próbáltam nem gondolni arra, hogy milyen következményei lehetnek annak, amit láttam, éreztem és tanultam.

VALAMILYEN MÉLYEBB SZINTEN, lényem legmélyén tudtam, hogy az élmény valóságos volt. Túl logikusnak és racionálisnak tűnt ahhoz, hogy hallucináció legyen. Túl sok értelme volt. Sok évvel korábban valóban hallucináltam a vénykötelés fájdalomcsillapítóktól - az az élmény őrült volt, értelmetlen, és határozottan nem logikus.

Mindig is nagyon jó intuitív érzékem volt - a "megérzéseim" gyakran célba találtak, még akkor is, ha az elmém tévedett. Idővel megtanultam bízni az intuíciómban. Azokban a műtét utáni napokban az intuíció azt kiabálta nekem, hogy az élményem valóságos, és hogy valamilyen furcsa módon még valóságosabb, mint a földi életem.

Eleinte hallgattam a túlvilági élményemről. Túlságosan féltem attól, hogy mit gondolnak majd az emberek, hogy eláruljam, mit tapasztaltam. Elképzeltem, hogy pszichiátriai kórházba zárnak, ha elmondom az orvosoknak, hogy műtét közben bejártam a Mennyországot.

A vágy, hogy visszamenjek oda, ahol voltam, azonban kísértett. Az első napokban többször is megpróbáltam érvelni a Mindenhatónak, hogy csak vigyen vissza. Azzal, hogy arra hivatkoztam, hogy nem akarok itt lenni a kórházban, ilyen fizikai és érzelmi fájdalmakat átélve, nem sikerült. Úgy tűnt, hogy a testemben ragadtam.

A KÓRHÁZBAN

Szerencsére a testem figyelemre méltóan jól bírta. A sebész minden gond nélkül beillesztette a titániumrudakat, és a beavatkozás után egy-két nappal a bemetszésem már figyelemre méltóan jól nézett ki. A merev, de levehető gipsz lehetővé tette, hogy felkeljek az ágyból és mozogjak anélkül, hogy aggódnom kellett volna, hogy megsérül az újonnan helyreállított gerincem. Az orvosok megkövetelték, hogy mindig viseljem a gipszet, amikor nem feküdtem a hátamon. A következő hat hétben, esetleg tizenkét hétig attól függően, hogy milyen gyorsan gyógyulok csak alváshoz és rövid időre zuhanyzás közben vehettem le. Nem örültem a "tizenkét hét" szó hallatán, ezért fogadalmat kötöttem magammal, hogy mindent megteszek a gyors gyógyulás érdekében. Mivel a testgipszet nehéz műanyagból készítették, forrónak és korlátozónak éreztem. De legalább lehetővé tette, hogy felálljak és járkáljak anélkül, hogy attól féltem volna, hogy újra megsérül a hátam.

A barátaim azt mondták, hogy egy kicsit úgy néztem ki, mint egy valkűr, amikor rajtam volt. Ezen nevettem, de belülről egy részem úgy érezte magát, mint Frankenstein szörnyetege: össze

voltam varrva, megviselt, kopott, és a járásom bizonytalanul csoszogott. De legalább jártam, és nagyon hálás voltam, hogy nem a kerekesszéket kellet megtanulnom használni.

A fájdalom azonban gyötört. A műtét utáni fájdalmat messze rosszabbnak éreztem, mint bármit, amit eddig átéltem, beleértve a szülést is. Bár a kulcscsontom, a bordáim és a szegycsontom csodával határos módon nem fájt, a hátam és a nyakam fájdalma több mint kárpótolt. Legalább kilenc csigolyám eltört vagy eltörött, és némelyikük többszörös törést szenvedett. A műtéti metszés a hátam alsó részén rendkívül fájdalmas volt, akárcsak a metszés alatti izmok, sőt maga a gerincem is.

A műtétet követő első néhány napban továbbra is vényköteles opioidokat szedtem a fájdalomra. A mellékhatások azonban megviseltek, és a műtétet követő harmadik napon már nem akartam fájdalomcsillapítót szedni. Mivel annyira érzékeny voltam a fájdalomcsillapítókra, csak a paracetamol maradt számomra. Ez nem volt olyan erős, de elég volt ahhoz, hogy megszüntesse a fájdalmat, és lehetővé tegye, hogy járhassak. Emellett nem voltak zavaró mentális és fizikai mellékhatásai sem.

A műtét utáni napon váratlan probléma merült fel. A testem elkezdte visszatartani a folyadékot és duzzadni kezdett. A lábaim és a hasam olyannyira megduzzadt, hogy úgy tűnt, mintha inkább egy elefántra illene, mint egy emberre! Az orvosok azt mondták, hogy a duzzanat az altatás és az opioidok következménye, de engem nem érdekelt az ok. Egyszerűen csak azt akartam, hogy eltűnjön. Puffadtnak és csúnyának éreztem magam, és nem akartam, hogy bárki, akit ismerek, ilyen állapotban lásson.

Bár hálás voltam, hogy járhatok, fizikailag és mentálisan is megküzdöttem azzal a folyamattal, hogy újra megtanuljak mozogni. Már az is olyan érzés volt, mintha a Mount Everestet megmásznám. A lábam nehéznek éreztem a felgyülemlett folyadéktól és gyengének a traumától, a fájdalomcsillapítótól és a műtéttől. A gipsz és a nyakmerevítő még nagyobb kihívást jelentett a mozgásban, a bal karom pedig a kulcscsontom védelmére volt felkötve. Szinte mindenhez segítségre volt szükségem: fel kellett vennem a gipszet, fel kellett kelnem az ágyból, ki kellett mennem a fürdőszobába, zuhanyozni, felöltözni, járni, és még enni is kellett.

Egy szempillantás alatt váltam vadul függetlenből teljesen függővé. Ez a hirtelen változás megrémített, mert attól féltem, hogy soha nem nyerem vissza a függetlenségemet. Rájöttem, hogy nincs más választásom, és végül elengedtem magam. Egyszerűen megengedtem magamnak, hogy másoktól függjek, mert segítségre volt szükségem a gyógyuláshoz. De fogadalmat tettem magamnak, hogy mindent megteszek azért, hogy rekordidő alatt talpra álljak.

A kórházban a reggeli rutinom azzal kezdődött, hogy egy ápolási asszisztens segített nekem a gipszembe. Ez egy furcsa, merev "kagylóhéj" szerkezet volt, amelynek egyik oldalán laza volt a zsanér. Valójában nem is vettem fel, inkább csak belegurultam. A jobb oldalamra fordulva a segítőm a nyitott gipsz egyik felét a hátamra tudta helyezni. Ezután az ágyon hátrafelé gurulva a testemet visszatoltam a gipszbe, hogy a segítőm megfelelően elhelyezhesse és rögzíthesse azt. Csak amikor biztonságban éreztem, tudtam függőlegesen felülni az ágy oldalára.

Olyan érzés volt, mint egy műanyaggal bevont páncél, fojtogató és korlátozó, de tette a dolgát, hogy a gerincemet a megfelelő testtartásban tartsa, miközben lehetővé tette, hogy álljak és járjak.

A műtét utáni második napon a nővérek szabad kezet adtak nekem, hogy szabadon mozoghassak a szobában vagy a folyosókon, természetesen járókerettel és kísérővel. Gyakorlatilag újra megtanultam a lábamra helyezés, majd parancsra történő mozgatás, és végül a járás művészetét. Eleinte sok frusztrációt éreztem. Hiszen néhány nappal ezelőtt még gondolkodás nélkül képes voltam túrázni, futni és kerékpározni. A testem egyszerűen működött. Most viszont már nem. Egy rövid ideig hagytam magamban a frusztrációt, de aztán nyugalom öntött el. Valahogy egyszerűen tudatosult bennem, hogy a gyógyulásom egy folyamat. Lassú, igen, de jobban fog történni, ha megnyugszom és egyszerűen együttműködöm. Ez nem azt jelentette, hogy soha többé nem volt egy pillanatnyi frusztrációm - a gyógyulási folyamatom során sokszor volt -, de a frusztráció mindig elmúlt, amint megengedtem magamnak, hogy megértsem, hogy a testemnek mekkora gyógyulásra van szüksége.

Miközben újra megtanultam járni, mély együttérzést és empátiát éreztem mások iránt, akik mozgáskorlátozottak vagy agyi traumát szenvedtek. Gondolataim gyakran fordultak mások felé, akik nem voltak olyan szerencsések, mint én: a végtagjaikat elvesztett vagy agyi traumát szenvedett veteránok, a szélütés áldozatai, a baleset vagy születés következtében lebénultak, és még milliónyi hozzájuk hasonló ember. Majdnem én is ott voltam. Ha a baleset helyszínén egy kicsit jobban mozogtam volna, a gerincemben lévő csontszilánkok miatt örökre tolószékbe kerültem volna. Szívemet azok a többiek dobogtatták meg, akik nem voltak ilyen szerencsések. Én legalább tudtam járni.

A műtét utáni első néhány napban kezdetben járókeretet használtam, de hamarosan áttértem a négyes járóbot[32] , majd később a hagyományos járóbotra. Ahhoz, hogy hazamehessek, tudtam, hogy meg kell mutatnom, hogy tudok járni és eligazodni egy átlagos otthoni környezetben.

Mivel a lehető leghamarabb a saját házamban akartam lenni, amennyit csak tudtam, a folyosókon sétáltam. Azonnal vissza akartam kapni az erőmet és az állóképességemet. Betegnek lenni egyáltalán nem vonzott. A sterilnek tűnő környezet, az alváshiány, a gyakori vérvételek és az állandó aktivitás ellentétben állt a szokásos nyugodt és pihentető életemmel. Szerettem független lenni, és élveztem az egyedül töltött időt, de most mindez megszűnt. Tudtam, hogy idővel visszakapom ezeket a dolgokat, de most még nagyon távolinak tűnt, hogy újra egyedül legyek.

A hosszú távú prognózisom még mindig rettegésben tartott, és most egy másik félelem is csatlakozott ehhez: hogyan alakulnak majd a pénzügyeim a baleset következtében. Kiderült, hogy a sofőrnek minimális biztosítási fedezete van és vagyona nem volt. Alig vagy egyáltalán nem kaptam volna anyagi segítséget tőle vagy a biztosítójától. Ráadásul a rövid távú rokkantsági ellátás iránti kérelmemet elutasították, mert a hat héttel korábban befejezett bejelentkezési folyamatot (legalábbis azt hittem) valójában nem megfelelően nyújtották be. A végeredmény az lett, hogy nem volt rövid távú rokkantsági biztosításom a munkáltatómnál. És mivel csak nemrég vettek fel a vállalathoz, nem volt annyi betegszabadságom, mint a régebbi alkalmazottaknak. Elkezdtem egy érzelmi fekete lyukba süllyedni.

De néhány apró reménysugár felcsillant.

A törött kulcscsontom, a törött bordáim és a zúzódott szegycsontom még mindig nem fájt. A következő hónapok gyógyulási folyamatában sem fájtak. Ez a felismerés arra késztetett, hogy elgondolkodjak azon a nőn, akivel a halálközeli élményem időszaka alatt találkoztam: a Vezetőmön. Mi történt valójában? Vajon placebo hatást tapasztaltam, vagy valóban elvették tőlem a fájdalmamat?

Nem sokkal a műtétem után egy gyönyörű fénysugár érkezett az életembe, és egy aprócska reményt adott, hogy a dolgok végül rendben lesznek. Egy kórházi lelkész meglátogatott.

Fogalmam sincs, miért jött a szobámba. Amikor a traumatológusok először felvettek a sürgősségire, jeleztem nekik, hogy nem vagyok vallásos, és nem akarok lelkésszel találkozni az ottlétem alatt. Tehát nem tudom, miért jött a szobámba a műtét után. Bármi is volt az oka a látogatásának örülök, hogy eljött.

Leült az ágyam fejéhez közel, megfogta a kezemet, és megnyugtató jelenlétét kölcsönözte nekem. Az érzelmek zavarba ejtő rohamában azon kaptam magam, hogy zokogva mesélek el neki mindent, ami a baleset során és a műtét alatt történt velem. Figyelmesen hallgatott, de ahelyett, hogy azt mondta volna, hogy őrült vagyok, csendesen elmesélte, hogy ő már hallott ilyesmit korábban is, és tudta, hogy amit átéltem, az valóságos. Elmagyarázta, hogy kétszer is elkezdtem meghalni, és két "halálközeli élményem" volt.[33] Valahogy az, hogy kimondta ezt a kifejezést, az egészet valóságosnak tüntette fel, nem pedig a képzeletem szüleményének. Volt neve az élményemnek, és sokan valóságosnak tartották.

Micsoda megkönnyebbülés!

Az ő értelmezése szerint a lény, akivel a mennyben találkoztam, egy angyal volt, és az a nő (Ann) is az volt, aki megakadályozta, hogy felkeljek és elfussak a baleset helyszínéről[34].

Számomra azonban sokkal fontosabb, hogy ő igazolta, amit láttam és éreztem. Kiderült, hogy pontosan erre volt szükségem.

A lelkésznő ezután lehajtotta a fejét, és imádkozott a testi, szellemi és érzelmi gyógyulásomért, majd még néhány percet töltött velem csendes elmélkedésben és imádságban. Végül továbbment a következő beteg szobájába, de ez a rövid látogatás segített nekem rájönni, hogy nem vagyok őrült, hogy más emberek is átéltek hasonló dolgokat, és reményt adott, hogy rendbe fogok jönni.

Körülbelül három nappal a műtét után az érzelmi állapotom ismét mélypontra került. Idősebb nővérem, Mary és férje, Glenn megérkezett Wisconsinból, hogy segítsen nekem a felépülési folyamat első részében. Azt hiszem, a nővérem jelenléte lehetővé tette, hogy eléggé megnyugodjak ahhoz, hogy majdnem teljes érzelmi összeomlásom legyen. Sírhattam, gyászolhattam, és érezhettem, amit éreznem kellett. A következő két napban úgy éreztem, hogy megrekedtem abban a rettegésben, hogy a világomnak vége.

Bizonyos értelemben így is volt.

A legtöbb embernek még mindig nem akartam elmondani, hogy mi történt a műtét során; az orvosoknak semmiképpen sem, de még a családom nagy része és az összes barátom előtt is eltitkoltam eleinte. Féltem, hogy azt fogják hinni, hogy megőrültem!

De azon a műtét utáni csütörtökön összeszedtem a bátorságomat, hogy elmondjam Marynek az élményeimet. Az érzelmei még mindig a balesetem miatt voltak, de megpróbált meghallgatni és megérteni. Nem mentem bele sok részletbe, de azt elmondtam neki, hogy majdnem meghaltam, és vissza akartam menni oda, bármi is volt az a hely. Azt hiszem, megnyugtatta, amikor hozzátettem, hogy ezt még nem engedték meg nekem.

Meglepetésemre meghallgatott, bár úgy tűnt, megrémült a közeli esetem miatt. De ami még fontosabb, nem gondolta, hogy őrült vagyok. Összeszedtem a bátorságomat, hogy a húgomnak, Jennifernek is meséljek egy kicsit az élményeimről, és ő sem gondolta, hogy őrült vagyok.

Az, hogy megosztottam az élményt a nővéreimmel, segített legitimálni azt számomra. De aztán valami más is történt. Amint nyíltan elkezdtem beszélni velük erről, rájöttem, hogy mekkora súlya és óriási mértéke van annak a megállapodásnak, amit a Vezetőmmel kötöttem.

A Mindenhatóval kötött szerződésem hirtelen túlságosan is valóságossá vált. Volt egy feladatom, amit el kellett végeznem.

Emlékeztem arra, hogy mit tanítottak nekem, emlékeztem arra, hogy feladatot kell teljesítenem, de néhány részlet homályos maradt. Bár ez eleinte frusztrálónak tűnt, úgy gondoltam, hogy ha a Mindenható adott nekem egy feladatot, akkor bizonyára segíteni fog emlékezni arra a néhány dologra, ami még mindig el volt zárva az agyamban.

Úgy döntöttem, hogy egy olyan taktikát alkalmazok, amely az életem más területein is bevált, hogy segítsen emlékezni: beszéltem. Azt reméltem, hogy ha néhány közeli barátomnak elmesélem az élményemet, talán emlékezni fogok a megmaradt részletekre. Azzal kezdtem, hogy néhány nyílt szívű baráttal beszéltem telefonon, és ők is nagyon fogékonynak és bátorítónak bizonyultak.

Néhány nappal később végül elmondtam Angelának, a nőnek, aki a műtét előtt időt töltött velem, és Don barátomnak. Mindketten egyszerre jöttek meglátogatni, így úgy döntöttem, hogy csak akkor mondom el nekik, mi történt, amikor ők is a szobában voltak. Elég jól tudok olvasni az arckifejezésekből, és féltem attól, hogy mit láthatok. Ismét mindketten fogékonyak voltak, és nem mondták, hogy őrült vagyok. Don megerősített abban, hogy a többi részletre is emlékezni fogok, amikor eljön az ideje.

Minden egyes elbeszéléssel az élmény egyre inkább törvényszerűvé vált a fejemben, és rájöttem, hogy nem vagyok őrült.

A történetem elmesélése által megértettem annak valóságát, amit átéltem, annak óriási voltát, amit tanítottak nekem, és a spirituális béke és szeretet mélységét, amivel találkoztam. Én is békésebb, türelmesebb és szeretet-teljesebb lettem. A szorongás és a rettegés elolvadt. Az új

Főnököm és az új munkám nagyon jónak tűnt. A Mindenható sokat várt tőlem, de azt is tudta, hogy képes vagyok teljesíteni. Bízott bennem, ahogyan a Mennyei Vezetőm is.

A békés tudat, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan kell, átjárta a lelkemet. Néhány nap talán kemény lesz, de tudtam, hogy minden rendben lesz, amíg továbbra is a fényben és a szeretetben járok. Elvesztettem minden haragot vagy keserűséget a baleset miatt, és még mindig nem táplálok semmit a sofőrrel szemben. Azt hiszem, ez mindennél jobban meglepett engem és a családomat - hogy képes voltam elengedni a haragot, és csak az elkövetkező munkára koncentrálni.

Az új munkám első feladata a gyógyulás volt.

Elhatároztam, hogy elkezdem beépíteni az életembe azt, amit a Vezetőmtől tanultam. Úgy kezeltem a testemet, mint egy ajándékot: Csak egészséges ételekkel tápláltam, szeretettel és tisztelettel bántam vele, tornáztam, mindezt azért, hogy a lehető legegészségesebb legyen. Számomra ez azt jelentette, hogy teljesen elkerültem az allergénjeimet, a tejtermékeket, a mogyorót, a hüvelyeseket, a legtöbb gabonafélét és minden feldolgozott élelmiszert. Elhatároztam, hogy csak teljes értékű, egészséges ételeket eszem, hogy a testemnek megadjam a javuláshoz szükséges üzemanyagot.

A gyógyulásom előrehaladt, de egy C. difficile nevű kórházi fertőzés lelassította. Valamikor a kórházban töltött első héten kaptam el, de csak négy nappal a műtét után jelentkeztek a tünetek. A C. difficile egy csúnya bélbaktérium, amely lázat, hányingert és súlyos hasmenést okoz. Közismert, hogy halált is okozhat. Több napig küzdöttem életem legrosszabb bakteriális fertőzésével, és sokszor azt hittem, hogy nem élem túl élve. A 40 fokos láz, a delírium és a súlyos bélrendszeri veszély öt nappal tovább tartott a kórházban, mint kellett volna.

A még mindig ködös állapotomban humorosnak tűnő gondolatom az volt, hogy túléltem, hogy elütött egy terepjáró, egy műtétet a hátam helyreállítására, és egy utat a mennyországba, csak azért, hogy egy olyan baktérium végezzen velem, amelyet mikroszkóp nélkül senki sem lát. Hálás vagyok, hogy ez alaptalan félelemnek bizonyult.

Miután két teljes hetet töltöttem az intenzív osztályon és az akut osztályon, és annyi antibiotikumot kaptam, ami egy elefántot is megölne, eléggé felépültem ahhoz, hogy elhagyhassam a kórházat. További rehabilitációra egy szakképzett ápolási intézménybe (SNF) engedtek el, mert az esetmenedzserem nem érezte kényelmesnek, hogy azonnal hazaküldjön. További rehabilitációt javasolt az SNF-ben.

Egy kimerítő éjszakát töltöttem ott. Kiderült, hogy ez egy ápolási otthon, és nem egy fizikai rehabilitációs központ, ahogy gondoltam, és semmiképpen nem az a hely, ahol gyógyulni tudnék. Az ott tartózkodás elvette a kedvemet. A többi lakó nagyon idős, törékeny és rendkívül rossz egészségi állapotban volt. Az volt az érzésem, hogy a legtöbbjük mintha a halálra várna ott. Határozottan nem az a környezet, amit a gyógyulásomhoz akartam![35]

Az éjszaka közepén szállítottak az SNF-be, és magamra hagytak az intézmény egy használaton kívüli szárnyában. A kórházban nem ettem, és az SNF sem kínált étellel, mert a konyha zárva volt. Az ágy, amit adtak, egy ideiglenes felfújható matrac volt, amely az éjszaka közepén leeresztett, és nem tudtam rájönni, hogyan lehet megjavítani. Hívtam a nővért, de majdnem egy óra telt el, mire megjelent egy. Amikor végre megérkezett egy nővér, ő sem tudta megoldani a problémát, és még néhány óra elteltével végül feladtam, és úgy döntöttem, hogy az alvás nincs a lehetőségek között.

Reggel jött a "reggeli", és a legszörnyűbbnek tűnő ételekből állt, amit csak el tudtam képzelni. Ráadásul szinte az egészre allergiás voltam. Bár az ápolószemélyzet előző este feljegyezte az ételallergiámat, kiderült, hogy a konyha nem tudott alkalmazkodni hozzá. Nem volt semmi, amit biztonságosan meg tudtam volna enni, annak ellenére, hogy amikor a családom a látogatásom előtt interjút készített az SNF felvételi személyzetével, azt mondták, hogy az ételallergiám nem jelent problémát. Kiderült, hogy ha itt maradnék, a családomnak kellene hoznia nekem az összes ételemet.

Kétségbeesetten szerettem volna elmenni és hazamenni.

A fizikoterápiás személyzet még aznap reggel kiértékelt. Rájöttek, hogy valójában túlságosan előrehaladott állapotban vagyok a mozgásképességem és a felépülésem terén ahhoz, hogy felvegyenek egy szakképzett ápolási intézménybe. Véleményük szerint a legmegfelelőbb hely

számomra az otthoni fizikoterápia volt. Halleluja! Pont erre volt szükségem, hogy ezt halljam. A személyzet még aznap elbocsátott.

A nővérem, a sógorom, az unokahúgom és a barátom, Angela segítettek nekem hazajutni. Végre! Kicsit nehezen találtunk megfelelő járművet a gipszben és nyakmerevítőben való szállításomhoz, de kiderült, hogy Angela terepjárója jól működött. Így egy napsütéses délutánon, két héttel azután, hogy elindultam a biciklitúrára, végre hazaértem.

Olyan eksztatikusan éreztem magam, hogy újra a saját lakásomban lehetek, hogy majdnem fellebegtem a bejárati lépcsőn!

Az erőm sokkal gyorsabban tért vissza, most, hogy otthon voltam, és csak egészséges ételeket ettem, napfényt és friss levegőt szívtam, és annyit aludtam, amennyit csak akartam. A napi 10-12 óra alvás normális lett számomra. Életem nagy részében általában csak hat-hét órát aludtam éjszakánként, ezért kicsit lustának éreztem magam, hogy napi 10 vagy több órát aludtam. De nem küzdöttem a testem bölcsessége ellen. Annyit aludtam, amennyit a testem igényelt.

A nővéreim és egy barátom felváltva maradtak velem a következő öt hétben, segítettek nekem a ház körül, hogy vigyázzak magamra, és hogy újra megtanuljam, hogyan kell elvégezni a korábban egyszerű feladatokat, például a főzést vagy a mosást. Az ő szeretetteljes gondoskodásuk hatalmas vigaszt jelentett számomra ez idő alatt. Amellett, hogy fizikai segítséget nyújtottak, a jelenlétük lehetővé tette számomra, hogy lelkileg is megnyugodjak abban, amit a halálközeli élményemben láttam.

TEST

Amikor a baleset először történt, és felismertem a sérüléseim mértékét, azt feltételeztem, hogy a fizikai gyógyulásom sokkal könnyebb és gyorsabb lesz, jamint az érzelmi gyógyulásom. Mindig is gyorsan gyógyultam. És bár előtte soha nem tört el egyetlen csontom sem, semmi jelét nem láttam annak, hogy ezúttal másképp lesz.

De mekkorát tévedtem!

Az első hat hét több szempontból is rémálom volt. A testemet mind a törzs, mind a kemény nyakmerevítőbe zárva tartották. A manőverezés ezeknek az eszközöknek a viselése közben a legjobb esetben is csak egy kis munka volt. Merevek, forróak, kényelmetlenek és korlátozóak voltak. Viszont tették a dolgukat, megakadályozták, hogy mozogjon a gerincem. A legtöbb mindennapi tevékenységünk valamilyen gerincmozgással jár: mosás, mosogatógép betöltése, ágyba kerülés és ágyból kikelés, séta, étel kivétele a hűtőből. Régebben mindezeket úgy csináltam, hogy nem gondoltam bele, mennyire elgörbült és elhajlott a gerincem. A kemény, teknőspáncélszerű merevítővel azonban élesen tudatosult bennem, hogy a gerincem mennyit mozog egy nap alatt. Most már csak a csípőmnél és a térdemnél hajlott a testem. Ha leejtettem valamit a padlóra, térdre kellett ereszkednem, hogy felvegyem, vagy megkérnem az egyik nővéremet, hogy vegye fel nekem.

A segítség végül egy házi gyógytornász formájában érkezett. Ő új módszereket tanított meg arra, hogy a mindennapi életvitelemet a gerincem hajlítása nélkül oldjam meg. Megtanultam, hogyan szedjem fel a dolgokat a padlóról, hogyan rakjam ki és töltsem be a mosógépet, hogyan guruljak be és ki az ágyból, hogyan vegyem fel a ruháimat és kössem be a cipőmet úgy, hogy közben a hátam és a nyakam tökéletesen egyenes marad.

A mindennapi tevékenységeim végzésének képességét azonban tovább korlátozta, hogy a bal karom a bal kulcscsonttörésem miatt kötésben lógott. Csak az egyik jó karomat tudtam használni, hogy megpróbáljak ruhát és cipőt felvenni, főzni, enni és mosogatni, ami mindent megnehezített és időigényesebbé tett.

A napi alaptevékenységek ellátása most már a nap nagy részét felemésztette. A reggeli elfogyasztása, a zuhanyzás, az öltözködés, a fogmosás és a hajammal való foglalkozás most már a délelőtt felét igénybe vette. Ezután elmentem sétálni, és mire visszaértem, már ebédidő volt. Utána általában szundítottam egyet.[36] A szundikálás után találtam időt arra, hogy a papírmunkával

foglalkozzak: számlák, számlák, és még több számla. Késő délután újabb séta következett, majd vacsora, este pedig néhány óra pihenés. Este nyolcra már bőven készen álltam az éjszakai alvásra.

Ismét együttérzést éreztem mindazokkal, akik mozgási problémákkal küzdenek. Aki normális mozgékonysággal rendelkezik, az természetesnek veszi a napi teendőket, de amikor a mozgékonysága korlátozott, semmi sem könnyű vagy gyors többé.

A hathetes kontrollvizsgálatokon a sebészeimnél nagy csalódással tapasztaltam, hogy egyáltalán nem gyógyulnak a csontjaim. Semmi. Az orvosaim kifejezték, hogy ők nem aggódnak rettenetesen, de én igen. A szívemmel azon voltam, hogy a csontjaim két hónapon belül teljesen meggyógyulnak, a hátfúzióm pedig hat hónap alatt. A valóság felütötte a nem túl szép fejét. Ismét frusztrációt éreztem amiatt, hogy a testem nem úgy halad, ahogyan azt gondoltam, hogy haladnia kellene. Az életemnek mostanra már majdnem normálisnak kellene lennie, nem igaz?

De azon a látogatáson hatalmas előrelépést tettem: a sebészem engedélyezte, hogy levegyem a nyakmerevítőt és a gipszet is. Jippié! Az izmaim és más lágy szöveteim gyorsabban regenerálódnak, ha a merevítőt és a gipszet eltávolítják. Továbbra is gyógytornásszal kell dolgoznom, hogy visszanyerjem az erőmet és a képességemet, hogy újra autót vezessek, de már nem volt szükségem az exoskeletonra.

A bal kulcscsontomat hat hét után még mindig érzékenynek éreztem, bár nem fájt, ha megmozdítottam. Bár most már engedélyezték, hogy újra aktívan használjam ezt a karomat, még hónapokig gyenge lesz.

Tíz hónaposan a csontjaim gyógyulása csigalassúsággal haladt. 2014 novemberére még csak a bordáim csontjai gyógyultak meg teljesen. A kulcscsontom és a legtöbb törött csigolyám, valamint a fúziós csontom még nem olvadt össze teljesen. Időnként frusztrál, hogy továbbra is úgy érzem magam, mint egy törött baba. Továbbra is sportolok, egészséges ételeket eszem, és mérsékelt súlyemelést végzek, de jelenleg még egyszerűen csak bízom abban, hogy a csontjaim idővel meggyógyulnak.

A hónapok hatására enyhült a hátfájásom, bár hosszabb ideig tartó ülőmunka után fellángol. Jelenleg a túrázás, a gyaloglás, némi terepkerékpározás (könnyű kerékpárutakon) és a súlyemelés a fő mozgásformáim. Továbbra is óvatos vagyok, hogy újra országúti kerékpárra üljek, vagy olyan tevékenységekben vegyek részt, mint például a lesiklás, amely nagy sérülésveszéllyel jár. Tudom, hogy idővel újra fogom csinálni a legtöbb olyan dolgot, amit életem nagy részében szerettem. Egyelőre azonban az óvatosság a napi szabály.

ELME

A felépülésem legmeglepőbb aspektusa az agyam gyógyulásának csigatempója volt. A baleset következtében traumás agysérülést (TBI) szenvedtem, annak ellenére, hogy viseltem sisakot.[37] Az agysérülésem jobban aggasztotta a háziorvosomat, mint bármi más, amit átéltem. A vizsgálatok és a kezdeti károsodásaim alapján azt jósolta, hogy legalább 12-18 hónapba, de lehet, hogy 24 vagy még több hónapba telik, amíg az agyam meggyógyul. Csak ezután tudnánk meg, hogy mely károsodások maradandóak.

Heti néhány alkalommal erős fejfájás, némi ingerlékenység és álmosság állítottak kihívás elé. Ezek a tünetek nagyon gyakoriak egy agysérülés után, de az orvosom biztosított arról, hogy körülbelül három hónapon belül elmúlnak. Kiderült, hogy igaza volt - hat héten belül a fejfájás megszűnt. Három hónapra az ingerlékenység is eltűnt, az álmosság pedig körülbelül hat hónappal a baleset utánig tartott.

De a hosszabb távú hatások voltak azok, amelyek aggasztottak. Ezek közé tartoztak az egyensúlyzavarok, a memóriavesztés, a szövegértési nehézségek és a beszédhibák. Hetente többször is előfordultak olyan rohamok, amikor nem tudtam egyensúlyozni. Ezek csak néhány másodpercig tartottak, de elég idegőrlőek voltak ahhoz, hogy a biztonságérzetem érdekében egy társammal a közelemben kellett sétálnom.

Az első kilenc hónapban a memóriavesztés naponta frusztrált. Nehezen emlékeztem olyan barátok nevére, akiket már évek óta ismertem. Még szemtől-szemben is botladoztam, amikor neveket és arcokat kellett összekapcsolnom. Az első napon, amikor visszatértem az irodába (több mint három hónappal a baleset után), több munkatársam is üdvözölt. Elborzasztott, hogy egyikük nevét sem tudtam előhúzni az emlékezetemből. Olyan emberekről volt szó, akiket már 18 hónapja ismertem, és akiknek az arcát felismertem, de a nevükre egyszerűen nem emlékeztem. Több ilyen üdvözlési kísérlet után megszakadt a szívem. Szörnyen éreztem magam, visszarohantam az irodámba, becsuktam az ajtót, és sírtam. Úgy éreztem, mintha az elmém elárult volna, és aggódtam, hogy a memóriám örökre megromlik. Nem akartam úgy élni az életemet, hogy a barátaim nevére sem emlékszem.

Egy másik zavaró tünet, amit a balesetem után észleltem, az volt, hogy időnként képtelen voltam összefüggően beszélni. Gyakran küzdöttem azzal, hogy megtaláljam a megfelelő szavakat a fogalmakra, amelyeket megpróbáltam megfogalmazni. A lelki szemeim előtt képeket láttam arról, amit el akartam mondani, de egyszerűen nem tudtam szavakba önteni ezt a képet egy kimondott mondatban. Egy másik kapcsolódó probléma, ami frusztrált, az volt, hogy amikor beszélni próbáltam, a szavaim összefüggéstelen összevisszaságba keveredtek. Beszélgetés közben időnként tudtam a helyes szavakat, de egy hatalmas, zavaros összevisszaságban beszéltem őket. Az illető, akivel beszéltem, gyakran zavartan nézett rám, és újra kellett kezdenem a mondatot. Zavarba jöttem, amikor ez történt, és megmagyaráztam, hogy agysérülésből lábadozom. Mindenki kegyes volt ehhez, és kilenc hónappal a balesetem után a zavaros szavak problémája úgy tűnik, eltűnt. Továbbra is küzdök azonban a szavak megtalálásával.

Úgy tűnt, hogy a memóriámmal együtt eltűnt az a képességem is, hogy még egyszerű számítógépes programokat is írjak, és analitikusan gondolkodjak. Mindkettő a karrierem nagy részét tette ki az elmúlt 15 évben, és most ezekkel küzdöttem. Minden nap nagyban támaszkodtam a munkatársaim segítségére, de 2014 májusának végén már tudtam, hogy a dolgok nem javulnak. Egy nap bejöttem az irodába, leültem a számítógépemhez, hogy létrehozzak egy egyszerű programozási útmutatót a vállalati blogunk számára, és az elmém egyszerűen nem tudta feldolgozni a feladatot. Egyszerűen csak bámultam a számítógép képernyőjét, képtelen voltam megfogalmazni, hogyan is vázoljam fel a feladatot, nemhogy elkezdjem a programozást.

Régebben ez könnyű volt!

A frusztrációm szintje nőtt, amikor rájöttem, hogy nem emlékszem a programozási nyelvünk szintaxisára. Teljesen haszontalannak éreztem magam, és kezdtem mély együttérzést és némi megértést érezni, hogy mit szenvednek más TBI-betegek. Az én sérüléseim csekélyek voltak azokhoz képest, amelyekről hallottam. Még mindig elég jól tudtam működni a mindennapokban, még ha bizonyos területeken küzdöttem is. De most valahogy másképp éreztem magam.

Annak a nagy része, akinek hittem magam, már nem létezett.

Sírtam és gyászoltam azt a nőt, akiről azt hittem, hogy valahogy belehalt a balesetbe. Akkor már tudtam, hogy más módot kell találnom a megélhetésre, legalábbis rövid távon.

Az agysérülésemnek volt néhány előnye. Kreativitásom exponenciálisan megnőtt, és úgy találtam, hogy hatékonyabban és eredményesebben tudtam festeni, mint valaha. Olyan gyorsan jöttek az ötletek az új festményekhez, hogy nem volt elég időm mindet megfesteni.

A kreatív írói projektek ötletei is könnyedén áramlottak. Bár az írás gyakorlatával küzdöttem (még mindig küzdök), úgy éreztem, hogy kénytelen vagyok a szavaimat a blogszférába, és végül ebbe a könyvbe tenni.

Láttam, hogy most lehetőségem van arra, hogy olyasmit tegyek, amit már évek óta szerettem volna. Itt volt az ideje, hogy kövessem a szívem hívását, és ugorjak az ismeretlenbe. 2014 májusának végén otthagytam a munkámat, hogy független írói és művészi karriert folytassak.

Ez egy ijesztő lépés volt a régi énem számára, de már régóta esedékes volt.

19. FEJEZET

Az életem változik

AZ ÉLETEM FOLYAMATOSAN FEJLŐDIK a baleset és a halálközeli élmény következtében, amellyel megáldottak. Kétségtelen, hogy a Földön töltött időm hátralévő részében tovább fogom feldolgozni az összes tapasztalatot és információt. Ez az egy élet közel sem elég hosszú ahhoz, hogy megértsem mindazt a misztériumot, ami a Mindenható.

Bár emberi szempontból csak rövid ideig voltam a Mennyországban, a társadalomba való visszatérést időnként kihívásnak találtam. Hiányzik a szeretet mélységes érzése, amely áthatotta a Mennyországot, és az erős, kézzelfogható kapcsolat a Mindenhatóval. Amikor ma ezzel küszködöm, egyszerűen elmegyek sétálni a napsütésben, és a szeretet bizonyítékait keresem. Ez működik. Felfrissülve, megújulva térek vissza, és készen állok arra, hogy folytassam a napomat.

A másik oldalról pedig most már könnyebben érzem a Mindenhatót és a szeretetet körülöttem. Most már könnyebben észreveszem azt a fényt mindenkiben, még azokban az emberekben is, akik az adott pillanatban nem szeretetből viselkednek. Ez a fény azonban ott van, és hálás vagyok, hogy képes vagyok megérezni.

Valami, ami még mindig meglep, az az, hogy most sokkal érzelmesebb vagyok. Úgy tűnik, erősebben kapcsolódom az érzésekhez, mint valaha, az enyémekhez és másokéhoz. Megengedem magamnak, hogy sírjak, amikor erős érzések kerítenek hatalmukba. Korábban a sírást a gyengeség jelének tekintettem, és megtagadtam magamtól, mint érzelmi kiutat. Most azon kapom magam, hogy könnyezem, amikor a szeretet egy gyönyörű megnyilvánulását látom, újdonsült anyuka, aki bölcsőbe teszi a babáját az első közös sétájukon a parkban. Akkor is sírok, amikor mély és mélységes hálát érzek azért, amim van, és a lehetőségekért, amelyeket kaptam. Összességében szívközpontúbb, intuitívabb és kreatívabb vagyok.

Ahogy azt már talán sejtheted, a halálfélelmem is elmúlt. Időnként még mindig foglalkozom félelmekkel vagy aggodalmakkal, de egyiknek sincs köze a halálhoz. Bár nem akarom a közeljövőben újra meglátogatni a Mennyországot, már nem érzek félelmet, amikor az életem esetleges végére gondolok.

Most már inkább a hála és a szeretet teréből élek. Előjönnek a buktatók, és le kell vezetnem vagy összpontosítanom magamban, hogy folytatni tudjam. A múlt fájdalmai időnként kísértenek, és ezekben a pillanatokban küzdök, hogy visszatérjek a szeretet helyére. Az egyetlen mentőövem a hála mindennapos gyakorlása, és a könyvben korábban említett "szeretet-séták". A hála gyakorlása az itt és mostban tart, és ezek a "szeretet-séták" arra kényszerítenek, hogy felismerjem, hogy a világ sokkal nagyobb, mint én.

Összességében boldogabb vagyok mostanában. Még mindig vannak olyan időszakok, amikor a dolgok nem olyan jók, és a kilátásaim nem túl rózsásak, de ezek már csak ritkán fordulnak elő. De hát ez a legtöbbünk életének része.

Néhány barátom elhagyta az életemet, míg újak folyamatosan érkeznek. Gyászolom az egészségtelen barátságok elmúlását, és ünneplem a kapcsolatok új lehetőségeit, amelyek mostanában rendszeresen adódnak.

A régi barátok észrevették, hogy megváltozott az energiám és a velük való érintkezésem módja. Azt mondják, hogy most békésebb, kiegyensúlyozottabb és nyugodtabb vagyok, és úgy tűnik, hogy a béke helyéről cselekszem. Erről nem igazán tudok másképp nyilatkozni, minthogy azt mondom, hogy még mindig én vagyok. Amit talán érzékelnek, az az új hajlandóságom arra, hogy kiszámított kockázatokat vállaljak, hogy szívből éljek, és hogy azt az életet éljem, amit helyesnek érzek magam számára. Hiszem, hogy amikor valóban azzal összhangban éled az életed, aki vagy, akkor az energiád a legtöbbször valami pozitív és vidám irányba mozdul el.

Míg az agyam működése mostanra visszatért a normális kerékvágásba, a fizikai testemben egy furcsa változás beállni látszik. Már nem bírok elviselni bizonyos dolgokat, amelyeket korábban alkalmanként fogyasztottam, különösen a cukrot és az alkoholt. A régi énem alkalmanként élvezte egy-egy pohár bort, de ma már néhány korty is rosszullétet okoz nekem a következő nap nagy részében. Ez nem igazán zavar engem. Inkább csak egy furcsaság, amit nem tudok megmagyarázni.

Az egyik dolog, ami igazán meglepett, az a művészetemben bekövetkezett változás, különösen az általam preferált témákban. 2014 tavaszán egy megérzésemet követve lovakat fotóztam és festettem. A lovak, amelyek kezdetben a szívemhez húzódtak, a Wyoming és Colorado Bureau of Land Management (BLM) területein élő vadlovak voltak. Látszólagos szabadságuk, túláradó bátorságuk, kitartásuk és bátor életmódjuk olyan módon inspirált engem, ami nem magyarázható. Talán egyszerűen csak külső szimbólumai voltak azoknak az energiáknak, amelyeket az életembe akartam vinni: intuitív, szabad, szívközpontú, gyönyörű, sportos, kecses. Bármi is volt az ok, a vadlovak elindították azt a folyamatot, hogy a szívemet újra megnyissam az élet előtt.

Még azon a nyáron jött az intuíció, hogy spanyol gyarmati lovakat (spanyol musztángokat, andalúziaiakat, paso finókat stb.) fényképezzek és fessek. Az emberi kultúrák mély történelmével való kapcsolatuk megragadott. Kecses mozgásuk, szívósságuk, erejük és kitartásuk bátorított a gyógyulási folyamatomban. Még hihetetlenebb, hogy szépségük néha a hálától sírva fakadtam lényem mélyéről. Már az is varázslatos volt, hogy láthattam egy ilyen szépséget elhaladni a járásával. A lépteik áramlottak, és inspiráltak engem a mozgásképességem visszaszerzésére irányuló törekvéseimben.

Így talán nem meglepő, hogy 2014 májusában tudatosan döntöttem úgy, hogy inkább a szívem és az intuícióm szerint fogok élni, ahelyett, hogy minden döntésemet kizárólag az agyam alapján hoznám meg. Még mindig hagyom, hogy a kritikus gondolkodásom is beleszóljon, de hacsak nem látok valami szörnyű eredményt, akkor a szívem és az intuícióm tanácsát fogadom meg. Bár úgy érzem, hogy ez egy kecsesebb, harmonikusabb életmód, nem volt mindig könnyű út.

Rájöttem, hogy a szívem és az intuícióm szavára hallgatva az elmém nagyon kényelmetlenül érzi magát. A szívem azt akarja, hogy olyan kockázatokat vállaljak, amelyeket az elmém talán ijesztőnek talál; azt akarja, hogy megragadjam a lehetőséget, hogy megteremtsem azt az életet, amiről mindig is álmodtam. Az intuíció pedig olyan gyors döntésekből dolgozik, amelyek látszólag ellentmondanak a logikának vagy az érvelésnek - ez az ellentéte annak, ahogy az agyam eddig működött. Az elme azonban terveket, bizonyosságot és kockázatmentességet akar. Ez egy nehéz egyensúly, amit minden nap újraszabályzok.

Még mindig nem tudom, mi áll előttem, de izgatottan várom, hogy hová vezet ez az új út a szeretet életben.

20. FEJEZET

Egy új munka

KÖRÜLBELÜL HÁROM HÉTTEL AZUTÁN, hogy hazajöttem, az éjszaka közepén felébredtem, és nyomasztó késztetést éreztem arra, hogy befejezzem mindannak a leírását, amit a Vezetőm mondott nekem. Most már teljes emlékezetem volt - azok a részek, amelyek homályosak voltak, hirtelen visszatértek. Rájöttem, hogy ha nem írom le az egészet, minden elpárologhat az elmémből. Gyorsan lejegyeztem a főbb pontokat, nem igazán figyeltem arra, hogy mi jön ki a tollamból. Az információ könnyedén áramlott. Több mint egy órán keresztül írtam. Amikor úgy éreztem, hogy pillanatnyilag eleget rögzítettem, eltettem a jegyzeteimet, és újra elaludtam.

Másnap reggel rájuk pillantottam, és nem hittem el, hogy mit írtam. Pontosabban, nem emlékeztem, hogy létrehoztam volna a szavakat, amelyeket magam előtt láttam, bár arra emlékszem, hogy írtam. Olyan volt, mintha diktálták volna, és nem igazán voltam tudatában annak, amit hallottam és írtam. Ahogy hangosan felolvastam a jegyzeteket a nővéremnek, az érzelmek hulláma emelkedett fel a lelkem mélyéről, és elöntött. Zokogtam. A szépség és a szeretet, amely ahhoz kötődött, amit a Vezetőm tanított nekem, hirtelen teljes erővel csapott le rám. Elnyomta emberi érzelmeimet. Éreztem, hogy a Vezetőm szeretetének egy kis indája ismét megérintett, és sírni kezdtem. A nővérem, Jennifer akkor velem volt, és egyszerűen átkarolt, hogy támogasson, és hagyta, hogy az érzelmek átjárjanak és kiáradjanak belőlem.

Úgy tűnt, hogy az új munkám most kezdődött.

A következő hetekben folytattam az írást. Reggelente ébredéskor egyre erősebben éreztem a késztetést, hogy tollat ragadjak a papírra. Néha kivittem a füzetemet a természetbe, gyakran egy patakhoz vagy tóhoz, és órákig írtam.

Máskor a szeretet, az öröm és a béke hullámai jutottak eszembe az üzenetek képi megjelenítésével keveredve. Most már értem, hogy ezek olyan fogalmak voltak, amelyeket a Vezetőm azt akarta, hogy tudjunk, de nem tudta, hogyan fejezze ki szavakkal. Néhány nap az írás folyamatában kimerítette a fizikai testemet, de az érzelmeimmel és a szellememmel mindig úgy éreztem, hogy a munka energiát ad és megkönnyebbülők.

Életemben először akartam elolvasni a világ számos nagy spirituális tanítójának szavait, beleértve az Újszövetséget is. Szükségét éreztem annak is, hogy többet tudjak meg Lao-ce, Buddha, Szent Ferenc és sokan mások, de különösen Jézus életéről. Felnőtt életem nagy részét azzal töltöttem, hogy kerültem az Újszövetséget, annak ellenére, hogy Jézus szerintem egy elég jó fej fickó volt, aki sok csodálatos dolgot próbált megtanítani nekünk.

Végül megpróbáltam visszatérni a templomba és más spirituális összejövetelekre járni. Nem voltam benne biztos, hogy bemenni egy épületbe, hogy másokkal imádkozzam, az nagyon hasznos vagy megindító lenne. Valójában az istentisztelet koncepciójától valahogy elzárkóztam. Az imát vagy a meditációt megértettem és támogattam, de volt valami az istentisztelet fogalmában, amit homályosan erőtlennek éreztem. Én az a fajta ember voltam, aki inkább a saját megvilágosodásomban és önfejlesztésemben szeretett aktívan részt venni. Azt is gondoltam, hogy egy templomban lenni ugyanolyan jó, mint egyedül lenni és imádkozni. A Mindenható amúgy sem tudna inkább jobban meghallani, ha egyedül lennék? De aztán eszembe jutott az egyik dolog, amit a

Vezetőm akart, hogy tegyek: amikor csak lehet, keressek egy közösséget, és csatlakozzak hozzá. Az embereket arra teremtették, hogy együtt legyenek, hogy kapcsolódjanak másokhoz, akár egy templomban, egy sportcsapatban, egy művészeti csoportban, vagy csak a barátokkal lógva. Az elménk és az érzelmeink jobban működnek csapatban.

Egy-két istentiszteleten részt vettem az otthonomhoz közel. Az első látogatásom az egyikben megerősítette az új munkámat. A prédikáció egy sorozat kezdete volt, amely arról szólt, hogy éljük a Mindenhatótól kapott küldetést.

Az egész órán keresztül könnyek folytak az arcomon.

A lelkész arról beszélt, hogy elhívást kaptunk a szolgálatra, nem félünk kiállni és jó munkát végezni másokért. Arról beszélt, hogy Jézus is elhívást kapott a szolgálatra, hogyan gyógyított és segített másokon, és azt tanította, hogy mi is úgy tehetünk, ahogy ő tette.

Akkor kezdtem megérteni, hogy más mélyen spirituális emberek hogyan szolgálták az emberiséget: Teréz anya Indiában, Szent Ferenc Európában, Buddha Ázsiában, a Dalai Láma és még sokan mások. Ők és sokan mások úgy döntöttek, hogy mások szolgálatára állnak, még ha csak kis mértékben is.

Alig vártam, hogy leüljek az íróasztalomhoz, és folytassam a munkát: hogy szavakba öntsem a kapott információkat.

Még mindig emlékszem a baleset minden részletére, a kórházban töltött időre és a felépülés folyamatára. A barátaim azt mondták, hogy szerintük, túlságosan traumatikus lenne mindenre emlékezni. Azt állítják, hogy ők amnéziát szeretnének, ha ez velük történne. Bár nekem nem volt választásom, hogy emlékszem-e vagy sem, most már áldásnak tekintem ezeket az emlékeket.

Miért?

Mert lehetővé tették számomra az első bepillantást a földi létem természetébe, a spiritualitásom valóságába, és abba, hogy nincs mitől félnem a haldoklásban.

A balesettel kapcsolatos emlékeknél fontosabbak azok az emlékek, amelyeket a Vezetőtől kaptam, akivel találkoztam, és azok az információk, amelyeket ő adott át nekem. Emlékszem a szeretetre, a szépségre, a békére, a harmóniára és a szerető jelenlétre, amely mindent áthatott ott. Ezt még mindig magamban hordozom. Lehet, hogy egy kicsit elveszik az emberi mindennapi életben, de ott van, amikor tudatosan úgy döntök, hogy hívom.

A Mennyországnak ez a kis darabkája ugyanolyan valóságos számomra, mint az, hogy itt ülök a számítógép előtt, és gépelek. Sőt, még valóságosabb.

Az a hely, bárhogy is nevezzük, a mi igazi otthonunk. Az az a hely, ahová a lelkünk végső soron tartozik. Ott minden észszerűségen túl szeretnek minket. Olyan módon kapcsolódunk egymáshoz, amit itt a Földön el sem tudunk képzelni. A Mindenható szeretete olyan módon áraszt el bennünket, amit emberi agyunknak nehéz lenne megérteni.

Akár úgy döntesz, hogy hiszel a Mennyországban, akár nem, a spirituális szeretet mindig ott van számodra. Ha az, amit átéltem, nem volt más, mint saját emberségem mélységeivel és igazságaival való találkozás, a tudás és a felismerések, amelyeket szereztem, megérik az elszenvedett fájdalmat. De a saját belső bölcsességemmel hiszem és bízom abban, hogy az élményem valahogy több volt ennél. Valóban szembesültem a belső igazságaimmal, de úgy gondolom, hogy valami mélyebb és titokzatosabb dolgot érintettem.

Tudom-e biztosan, hogy mi jön ezután az élet után?

Nem.

Tudósként csak annyit mondhatok, hogy valami mély és titokzatos dolgot tapasztaltam, ami örökre megváltoztatta az életemet. Bár van egy sejtésem arról, hogy mi fog következni, és bepillantást nyertem valami mélyen spirituális dologba, nem tudom tudományos fogalmakkal megmagyarázni. Egyszerűen csak mélységesen titokzatos és félelemkeltő, és én nem bánom, ha ennyiben hagyom.

Ez a könyv és az előadásaim az én kísérletem arra, hogy átadjam azt, amit a Vezetőmmel töltött idő alatt tanultam. Remélem, hogy az információk egy része rezonál veled, és vigaszt, örömet és békét hoz neked.

21. FEJEZET

Miért pont én?

MIÉRT ENGEM VÁLASZTOTTAK? A több ezer ember közül, akik naponta meghalnak az USA-ban, miért kaptam esélyt arra, hogy megtapasztaljak valamit ami ilyen titokzatos és mélyreható dolog, hogy betekintést nyerjek, és aztán visszajöjjek egy újabb esélyért? Ami még fontosabb, miért lettem olyan információkkal megajándékozva, mint amilyenek ebben a könyvben vannak?

Nem vagyok lelkész, szent, guru vagy spirituális vezető, és nem is áll szándékomban ilyenné válni. Valójában a baleset előtt nem is ismertem el, hogy létezik bármi más, mint ez a fizikai valóság körülöttünk. Legjobb esetben is agnosztikus tudósnak tartottam magam: nyitott voltam arra a lehetőségre, hogy létezik valami odakint, de vártam a bizonyítékot a létezésére.

A legtöbb szempontból azonban viszonylag normális vagyok, akárcsak a legtöbb ember, aki ezt a könyvet olvassa. Elkövettem néhány hatalmas baklövést az életemben, és tettem jó dolgokat is. Reagáltam dühösen, éreztem szomorúságot, szerettem és volt veszteségem, gyászoltam, kapcsolatokat mondtam fel, elváltam, és nagyjából minden mást, ami a mai élethez hozzátartozik.

Igazából nem vagyok semmi különleges, de tényleg.

Ez az egyszerű kijelentés talán magában hordozza a magyarázatot.

Normális vagyok. Nagyjából olyan vagyok, mint te. Bármelyik másik napon lehet, hogy nem engem ütött volna el az az autó, és dobott volna le az életváltozások nyúlüregébe - lehet, hogy téged.

Az egyetlen különbség köztem és a legtöbbetek között, akik ezt olvassátok, talán az, hogy én többéves tudós és műszaki kommunikációs képzésben és gyakorlatban részesültem. A kommunikáció számos formájában jártas vagyok, és nem ijedtem meg túlságosan, hogy vállaljam a kihívást, hogy ezt a könyvet életre hívjam.

De aztán talán a legjobb válasz, amit az eredeti kérdésre adhatok: "Mert Isten megkért rá".

22. FEJEZET

Mi a hasznod belőle?

AMIKOR FOLYTATOM mindannak a feldolgozását, ami az élményem során történt, megértem, hogy egy életembe fog telni, hogy akár csak a közelébe is jussak annak, hogy integráljam mindezt az életembe. Az információ mennyisége, amit a Vezetőmtől kaptam, megdöbbentő. Ezt figyelembe véve, melyek azok a legfontosabb dolgok, amelyeket mindebből magaddal vihetsz?

Mindenki számára, aki ezt a könyvet olvassa, azt hiszem, ez a válasz végül is egyéni lesz. Nem tudom megmondani, hogy mi az, amit fontos megtanulnod az életedben, ahogy te sem tudod megmondani, hogy mi az, ami az enyémben fontos nekem. De néhány dolog, amit megtanultam, különösen fontos az én Vezetőm számára, ezért ebben a fejezetben ezeket emelem ki. Mielőtt azonban ezt megtenném, nézzük át még egyszer az üzeneteket.

AZ ÜZENETEK
Az Üzenetek rövidek és megtévesztően egyszerűek:

1. Nem csak azért vagyunk a Földön, hogy tanuljunk, hanem hogy szeressünk.
2. Te egy csoda vagy – kezeld magad úgy.
3. Ez a Föld és az Univerzum csodák
4. Mindannyian hatalmasabbak vagyunk, mint amit el tudunk képzelni
5. Mindannyian, az egész teremtés, a Mindenható részei vagyunk.
6. Engedd meg, engedd el, hagyd, hogy a Mindenható munkálkodjon az életedben.
7. Mutass szeretetet mások felé azáltal, hogy megengeded nekik, hogy szeretetet mutassanak
8. Tanulj meg hallgatni a szívedre
9. Soha nem vagyunk egyedül
10. Életünk legerősebb eszköze a választás ereje
11. Egyetlen esélyed van az életre, ahogy Te vagy – éld meg teljesen mértékben.
12. Éld meg és érezd a háládat, amennyire csak lehetséges

Ne feleddjétek, ezeknek az üzeneteknek a bölcsessége a születési jogunk. Lehet, hogy néhányat elfelejtettünk közülük, vagy talán nem vettük észre a fontosságukat, de kapunk egy esélyt, hogy visszahozzuk őket a tudatosságunkba, hogy jobb életet élhessünk itt, most, ezen a Földön.

ÚTRAVALÓNAK

Valószínűleg maguk az üzenetek közül egy vagy több lesz a legnagyobb tanulságod ebből a könyvből, de van még számos más dolog is, amelyek fontossága a balesetem utáni hónapokban vált nyilvánvalóvá számomra:

1. Dolgozzatok azon, hogy megteremtsétek a földi mennyországot.
2. Kezdd azzal, hogy megtanulod szeretni önmagadat.
3. A közösség rendkívül fontos.
4. Játssz, szórakozz, élj örömben és szeretetben.

A Mindenható azt akarja, hogy ezt az életet a lehető legteljesebben és a lehető legnagyobb szeretettel éljük. Ne maradj a nyomorúságba süppedve, amíg várasz valamilyen jövőbeli mennyei ígéretre. Ez az élet, amivel rendelkezel, a te esélyed, hogy megteremtsd a Mennyország egy darabkáját itt a Földön, most rögtön. Próbáljátok meg a saját életeteket mennyeibbé tenni részben ezen üzenetek felhasználásával. Próbáld meg, hátha egy kicsit is javítani tudsz a saját életeden és családtagjaid életén.

Hogyan kellene elkezdened? Az egyik jó módszer, ha megtanulod szeretni magadat azért a csodáért, ami vagy. Egyedi adottságaid, képességeid, gondolataid, véleményed és energiád van, amire ennek a világnak szüksége van. Túl sokan nem szeretjük vagy akár gyűlöljük magunkat, ami rengeteg problémához vezethet az életünkben. Kezdd el javítani az életedet azzal, hogy elkezded felismerni dicsőséges, csodálatos természetedet. Nem, nem vagy tökéletes, ahogy senki más sem az. De gyönyörű, kreatív és csodálatos vagy úgy, ahogy vagy. Lásd meg a Mindenható jelenlétét benned. Amint elkezded látni, szeretni és elfogadni magadat spirituális lényként, a félelmeid kezdenek elolvadni, és nyitott leszel olyan változásokra, amelyek tovább javítják az életedet. De mindez azzal kezdődik, hogy kiterjeszted a szeretetet önmagad felé. Ha nehezedre esik a szeretet kiterjesztése önmagadra, próbáld meg ehelyett másokra kiterjeszteni a szeretetet és az együttérzést, aztán fordulj körbe, és dolgozz ismét az önszereteteden.

A teljes, örömteli élethez elengedhetetlen, hogy közösséget ápolj magad körül. Mindannyiunknak szüksége van segítségre életünk egy bizonyos szakaszában, de ha nincs körülöttünk egy baráti vagy családi közösség, akkor nem biztos, hogy megkapjuk ezt a támogatást, amikor a legnagyobb szükségünk van rá. Ráadásul az emberek társas lények, akiknek szükségük van azokra a szoros interakciókra, amelyeket a közösségek biztosítanak ahhoz, hogy szeretve, értékelve érezzék magukat, és valóban kapcsolódjanak a körülöttünk lévő világhoz.

De az életnek nem kell csupa komolyságból, tanulásból és jobbra törekvésből állnia. Azért vagyunk itt, hogy élvezzük az életet, amennyire csak tudjuk. Nevessünk. Táncoljunk. Síeljünk. Úszunk. Nézzük a naplementét. Mártózz meg az óceánban. Játssz a gyerekeiddel. Játssz a háziállataiddal. Bámuld csodálattal a hegyeket. Legyetek szerelmesek. Segíts egy barátodnak. Nyisd ki a szíved, és énekelj hálát a Mindenhatónak ezért a csodálatos életért, amit kaptál.

23. FEJEZET

Zárásként

E KÖNYV TARTALMA továbbra is minden nap segít nekem. Még a befejezése és az anyag megírásával és újraírásával töltött órák után is csak ember vagyok. Nem vagyok tökéletes, és továbbra is kihívásokkal kell szembenéznem, amelyek közül néhány a balesettel kapcsolatos, néhány pedig nem. Néha küzdök a kapcsolatokkal, a kommunikációval és a sebezhetőséggel. Fájdalmat, dühöt vagy szomorúságot érezhetek. Összességében azonban az életem sokkal boldogabb, elégedettebb és áldottabb, mint bármikor korábban. Ez a könyv továbbra is emlékeztet arra, hogy mi az igazán fontos ezekben a drága évtizedekben, amelyeket a Földön tölthetek.

Az életnek azonban nem szabadna csupa komolyságból, küzdelemből és önfejlesztésből állnia. Az egyik dolog, amit magammal hoztam a tapasztalataimból, hogy élvezzem a földi napjaimat, amennyire csak tudom. Remélem, ti is így tesztek.

Tegyétek azt, amit szerettek, a legjobb tudásotok szerint. Ez az inspirált élet egyik összetevője.

Hallgass a szíved hívására, mert abban rejlik a boldogság és a beteljesülés kulcsa. Ez az egyik módja annak, hogy Isten közvetlenül hozzád szóljon.

Tudd, hogy több van ennél az életnél, hogy a Mindenható bármikor ott van számunkra, és földi életünk értékes és csodálatos.

Remélem, hogy ez a könyv segít neked abban, hogy boldogsággal, örömmel és szeretettel teli, kiteljesedett életet élj.

A Kettő Ereje

Köszönöm, hogy megoszthattam veletek a tapasztalataimat.

Halálközeli élményem és a Mennyországban kapott üzenetek továbbra is nagy hatással vannak az életemre. Hivatásom része, hogy a Mennyország szeretetüzenetét terjesszem mindazoknak, akik hallani akarják - segíthetsz, ha másoknak is mesélsz erről a könyvről vagy a blogomról.

Ha élvezted ennek a könyvnek az olvasását, kegyesen megkérlek, hogy legalább két barátodnak mesélj róla.

Béke!

Nancy Rynes

AwakeningsFromTheLight.com

TheSpiritWay.BlogSpot.com

NEGYEDIK RÉSZ

Függelékek

A)

Milyen érzés volt a halál?

MÍG FOLYTATTAM A MUNKÁT a könyv írásán és a baleseten gondolkodtam, egy dolog továbbra is meglepett: milyen könnyű volt a testemnek meghalni. A "könnyű" alatt azt értem, hogy nem tűnt olyan traumatikusnak, mint amilyennek mindig is feltételeztem egy baleseti halált. Furcsa dolog, amikor az ember tisztán látja a halált, aztán visszajön, hogy elgondolkodjon rajta, és megossza az élményt. Egyszerűen nem történik ilyen gyakran, és főleg nem olyan emberekkel, akiket ismerek. Most úgy érzem, hogy ha megosztom, amit a halálhoz közeledve tapasztaltam, az talán segíthet másoknak, akik egy szerettük elvesztésével küzdenek, vagy a saját halandósággal kapcsolatos félelmeiken dolgoznak.

Mint a legtöbben, én is időről időre elgondolkodtam a saját halálomon, és mindig félelmekkel találkoztam: hogy a halál fájdalmas, ijesztő, nehéz vagy érzelmileg megrázó lesz. És mi jön a halál után? A gondolat, hogy a tudatom megszűnik, egyszerűen megszűnik működni és belecsúszik a sötétségbe, engem is megrémített. Ez a sötét semmi az élet végén rettentet meg a legjobban. Minél több évet töltöttem a hátam mögött, annál jobban kezdtem félni az élet végének elkerülhetetlenségétől. Mint oly sok embernek, nekem is az lett a megküzdési mechanizmusom, hogy teljesen elkerültem a halál gondolatát. Ha nem gondolok rá, akkor nem is fog megtörténni, igaz? Ez egy olyan probléma volt, ami nagyobb és sötétebb volt, mint amivel szembe tudtam nézni.

Meglepett tehát, hogy a balesetem során, az ütközés pillanatától a mentősök kiérkezéséig szó szerint nem éreztem fizikai fájdalmat, és valójában nagyon kevés fizikai érzést éreztem bárhol a testemben. Úgy éreztem, mintha az egész testemet elzsibbasztotta volna egy fájdalomcsillapító. Arra számítottam volna, hogy kimondhatatlan fájdalmat érzek attól a pillanattól kezdve, hogy a terepjáró belém csapódott, de nem ez volt a helyzet. Fizikailag szinte semmit sem éreztem azokban a percekben, vagy legalábbis nem volt fájdalomérzetem. Bár akkoriban tudtam, hogy a terepjáró elütött, nem igazán érzékeltem a testemre gyakorolt fizikai érzést, vagy magát az ütközésből fakadó traumát.

Ez még ma is nagyon furcsa az elmémnek, és nem tudom megmagyarázni.

Vajon mindenki, aki olyan traumán megy keresztül, mint én, immunis lenne a fájdalomra és a fizikai érzékelésre? Fogalmam sincs. Csak azt tudom elmondani, amit én tapasztaltam. Remélem azonban, hogy ez így van.

Azzal, hogy tudom, milyen érzés volt a balesetem a testem számára, kicsit nyugodtabbá és kevésbé gyászossá tesz a legidősebb nővérem évekkel ezelőtti, autóbalesetben bekövetkezett traumás halála. Remélem, hogy az utolsó pillanatai fájdalommentesek voltak. Az én élményeim után azt gyanítom, hogy azok voltak.

Lehet, hogy a fájdalom hiánya annak az eredménye, hogy a testem saját fájdalomcsillapítói (endorfinok) nagy sebességre kapcsoltak. Azonban a fájdalom megszüntetésén kívül, bármilyen folyamat is zajlott le, úgy tűnt, hogy az elmém is megnyugodott. Bár éreztem egy enyhe szintű félelmet, ez nem volt olyan mindent elsöprő, mint amire számítottam. A félelmet kissé elrugaszkodottnak éreztem, mintha valaki más gondolatait hallgattam volna. A félelem az enyém volt, ugyanakkor nem egészen az enyém. Ami most még érdekesebb volt számomra, a félelem

könnyen kezelhetőnek tűnt. Úgy tűnt, hogy az agyam ezt a félelmet a többi gondolatomtól elkülönített kis rekeszbe helyezte. A pánik nem vett erőt rajtam. A gondolkodásom elég világosnak tűnt: "Vajon hogyan fog reagálni a családom?", "Kapaszkodj a rendszámtáblába," "Kapaszkodj a tengelybe," "Kelj fel és fuss".

A fájdalom és a pánik csak azután tört rám igazán, hogy a mentősök megérkeztek, és elkezdtek felkészíteni a sürgősségi osztályra szállításra.

Ahogy a tudatosságom könnyedén kettévált a "figyelő-én"-re és az "ember-én"-re az ütközés során, furcsa módon minden valahogy helyesnek tűnt, bár még mindig nem tudom megmagyarázni a helyesség érzését.

A szétválás erőfeszítés nélkül történt. Az egyik mikroszekundumban még az emberi testemben voltam, a következőben pedig a tudatom két helyen létezett, különálló nézőpontokból tapasztalva a balesetet. Nem éreztem szorongást e kettéválás miatt. Természetesnek tűnt. A figyelő-énem (a testemen kívüli) egy kicsit szomorúnak érezte, hogy átélem ezt a traumát, de azt is nagyban tudta, hogy minden rendben lesz. Hogy bár az ütközés traumatikus volt, de valami olyasmit éltem át, ami szükséges volt számomra, hogy átéljem, és minden rendben volt.

A figyelő-én úgy éreztem, mint az igazi én: egy időtlen én, a létezésem azon része, amely nem hal meg. Talán egyesek a lelkemnek nevezhetnék. Ennek a balesetnek köszönhetően tudom, hogy valóban létezik, hogy nem csak emberek vagyunk, és hogy az élet több, mint a biológia eme gyönyörű megtestesülése, amit testünknek nevezünk.

Most már értem, hogy nem egyszerűen készségek, tudás vagy tevékenységek gyűjteményei vagyunk. Van egy mélyebb, univerzálisabb, sokkal idősebb és bölcsebb dolog. A lelkem nem a megrémült állati tudatosság, amely egy megviselt testben ragadt, amelyet egy terepjáró alá vonszolnak. Hanem az, aki figyelt, aki mindent megfigyelt. A lelkem szelíd szomorúságot érzett, de ugyanakkor tudta, hogy ebben a pillanatban ennek így kell lennie. Az igazi énem az, aki nyugodt maradt, és tudta, hogy mindannak, amit azokban a hetekben átéltem, célja van, és hogy rendben leszek.

A halálközeli élményemet a műtőben is könnyednek és helyesnek éreztem. Az egyik pillanatban még elaludtam az altatástól, a következőben pedig ragyogó fény, hegyek, fák és meleg szellő vett körül. Az a hely annyira magával ragadó volt, és annyira az igazi otthonom, hogy nem akartam elmenni onnan. Az odautazás folyamata nem volt fájdalmas, traumatikus vagy félelmetes. Könnyű volt. Helyes volt.

A magasabb tudatosságomnak ez a könnyed elszakadása a testemtől segít abban, hogy a halál folyamatát is egy kicsit jobban megértsem. Az én esetemben nem volt fájdalmas vagy félelmetes annak megtapasztalása, ami szerintem a misztérium birodalmába való bepillantás, megszüntette a haláltól való félelmemet. Már nem rettegek tőle. Tudom azonban, hogy eljön, és úgy döntök, hogy innentől kezdve valóban teljes mértékben és szenvedéllyel fogom élni az életemet.

B)

A többiek

E könyvben néhány helyen megemlítem, hogy a Vezetőm nem egyedül szólt hozzám, és hogy ő sokaknak volt a hírnöke. Mielőtt ezeket az információkat könyvbe csomagoltam volna, a blogom olvasói gyakran kérdeztek ezekről a többi entitásról. A leggyakrabban azt akarták tudni: kik ők?

Én is feltettem ugyanezt a kérdést a Vezetőmnek. A válaszukat most megosztom veletek, a saját szavaikkal:

Mi vagyunk azok, akik korábban éltek és továbbmentek. Mi vagyunk azok is, akik még nem születtek meg a világotokba, és olyanok is, akik talán meg sem születnek. *Szeretettel vagyunk itt, szeretünk benneteket, segítünk nektek, vezetünk benneteket, amennyire csak tudunk.*

Azok is vagyunk, akiket angyaloknak, szenteknek, apostoloknak, tanítványoknak és tanítóknak nevezhettek. És természetesen a "mi" ami a legfontosabb, magában foglalja a Mindenhatót is. Mert a Mindenható mindannyiunkba áradó szeretet az, ami ezt a történést lehetővé teszi. Ez a szeretet alkotja mindennek az alapszerkezetét - a ti világotoknak és ennek a birodalomnak, ahol mi létezünk. Ez a szeretet és teremtő erő mindannyiunkat összeköt, mindannyiunkon átfut, és összeköt minket egymással. A Mindenható mindannyiunk része, és mindannyian a Mindenható részei vagyunk.

Nagyon szeretünk titeket, és alig várjuk, hogy hazatérjetek, hogy itt legyetek velünk. De tudd, hogy ahol most vagy, az egy varázslatos hely. Olyan dolgokkal rendelkeztek, amelyekkel mi nem rendelkezhetünk - olyan tapasztalatokkal, amelyek kézzelfoghatóak, és megerősítik a spirituálist, mert a fizikai világban éltek. Segíthetsz megteremteni egy baba csodáját, belenézhetsz a baba arcába a szülés után, és megtapasztalhatod azt a mélységes emberi szeretetet, amit egy szülő érez a gyermeke iránt. Belenézhetsz annak a gyermeknek a szemébe is, és láthatod az isteniséget ott előtted, csupa ártatlanságot, bizalmat és szeretetet. Merüljetek el benne. Engedjétek, hogy az elképzelhetetlen, mélységes szeretet megtapasztalása átáramoljon rajtatok, átjárja a szíveteket, és meglágyítsa a lelketek.

A romantikus szerelem örömeit is megtapasztalhatod. Olyan mélyen kapcsolódhatsz egy másik emberhez, hogy minden más másodlagossá válik. Olyan kötelék alakulhat ki köztetek, amely egy életen át tarthat. És ez a kötődés annak a szeretetnek a mikrokozmosza, amelyet Isten mindannyiunk iránt érez. Ha megtapasztaljátok ezt a mély, mélységes szeretetet egy másik ember iránt, akkor benne élhettek és megtapasztalhatjátok a spirituális szeretet egy részét.

Ugyanakkor azonban az, hogy hol vagytok a [Földön], akadályoztathatja az érzéseiteket és a szeretet kifejezését. Mi itt első kézből, közvetlenül tapasztaljuk meg a Mindenható szeretetét és gondolatait.

Ahol ti vagytok, ott nehéz lehet meghallani a Mindenható hangját a szívetekben. Nehéz lehet ezt a szeretetet napi szinten érezni. Nehéz lehet csodákat látni. Megvan a Föld minden öröme és gyönyöre, de megvannak a zavaró tényezők is, amelyek megnehezíthetik a spirituális szeretet meghallását és érzését az életetekben.

Ezért úgy döntöttünk, hogy ezen írón keresztül átadunk nektek néhányat ezekből az üzenetekből. Őt arra kértük, hogy ilyen módon szolgáljon. Tudjátok, hogy ezek a szavak nem mind az övéi - mi adtuk át neki az üzeneteket ugyanúgy, ahogyan a Mindenható adta át nekünk.

Azért küldjük el nektek, mert néhányotoknak közületek talán szükségük van vagy szeretnének több olyan isteni tapasztalatot olvasni, ami ma történik. Lehet, hogy olyan módon kell olvasnotok az elképzelésekről, amelyek közvetlenebbül kapcsolódnak az életetekhez, vagy egyszerűen csak másképpen kell olvasnotok a fogalmakat, hogy értelmet nyerjenek.

Ezek a tanítások itt vannak nektek, amikor szükségetek van rájuk.

C)

Olvasási lista

Néhány könyv, amit felemelőnek és inspirálónak találok:

Dalai Láma: Az univerzum egyetlen atomban
Collette, Amy: The Gratitude Connection
Dyer, Dr. Wayne: Inspiration: Your Ultimate Calling
Elliott, Ken: Manifesting 1-2-3
Frankl, Viktor: Man’s Search for Meaning
Hanh, Thich Nhat: Going Home: Jesus and Buddha as Brothers
Hanh, Thich Nhat: The World We Have
Ruiz, don Miguel: The Four Agreements
Information on physical and mental health:

Információk a testi és lelki egészségről:

Amen, Dr. Daniel: the Change Your Brain… series is especially helpful
Cordain, Dr. Loren: The Paleo Diet
Sisson, Mark: The Primal Blueprint
Weil, Dr. Andrew: Spontaneous Happiness
Weil, Dr. Andrew: 8 Weeks to Optimum Health

A Szerzőről

NANCY RYNES EGY KIS FARMON SZÜLETETT ÉS NŐTT FEL az illinoisi Woodstock közelében. Jelenleg író és művész, aki a coloradói Boulder közelében él.

Rynes élete nagy részét tudósként és szkeptikusként töltötte. Az Észak Illinois Egyetemen szerzett BSc diplomát geológiából, mesterszintű tanulmányait a Coloradói Egyetemen, Boulderben végezte. Emellett képzőművészeti végzettséget is szerzett a chicagói American Academy of Art -on.

Rynes régészként, geológusként, adatelemzőként és vadbiológiai projektek terepi technikusaként szerzett tapasztalatot. 1994-től tudományos és műszaki íróként dolgozott a repülőgépiparban, az egészségügyben és a szoftverfejlesztésben.

Rynes római katolikusnak született, de tizenéves korától kezdve ateista, majd agnosztikus lett. Halálközeli élménye óta visszatért egy spirituálisabb és kreatívabb élethez, amely a Mennyországban tanult bölcsességen alapul.

Nancy Programjai

ÉBREDÉS A FÉNYBŐL
Az Ébredés a Fényből című könyv szerzőjeként Nancy a szeretet mélységéről és a Mindenhatóval való kapcsolatról beszél, amely születési jogunk. Szórakoztató, pozitív és magával ragadó előadásokon és szemináriumokon osztja meg a Mennyországban szerzett tapasztalatait, és azt, hogy hogyan használhatjuk fel ezeket az információkat személyes és szakmai életünk javítására egyaránt. Többféle formátumban kapható.

A KREATÍV LÁTÁSMÓDOD - A MÚZSÁD MEGTALÁLÁSA ÉS ÁPOLÁSA
A "Kreatív víziód" kibővíti a Fényből ébredés című könyvben található kreativitásról szóló üzenetet, és mindenféle művésznek megtanítja a saját jellegzetes stílusuk kialakításának és ápolásának folyamatát.

További információért vagy a programok bármelyikének időpontjának egyeztetéséért lásd:

NancyRynes.com

1: A szemtanúk beszámolói igazolták, hogy a terepjáró sofőrje láthatóan sms-t írt több száz méteren keresztül, mielőtt elütött. Bár eredetileg vádat emeltek ellene emiatt és még három másik bűncselekmény miatt, a kerületi ügyészség ejtette az sms-ezés vádját, mivel nehéz volt elegendő bizonyítékot szerezni az elítéléshez.

2: Néhány órával később hálás vagyok, hogy megtömtem a hátizsákomat ruhákkal. Később a sürgősségin a traumatológusok rámutattak, hogy a hátizsák megvédte a hátamon lévő bőrt attól, hogy felszakadjon az alatt az idő alatt, amíg a terepjáró alatta vonszolt.

3: Az orvosom később arról számolt be, hogy ez a fajta jelenség nem szokatlan traumatikus események során, legalábbis az ő tapasztalatai szerint. Több olyan betege is volt, aki hasonlót tapasztalt.

4: Később megtudtam, hogy az aggódó járókelők közbeléptek, és megakadályozták, hogy megpróbáljon elhajtani. Nagyon hálás vagyok mindenkinek, aki aznap a helyszínen segített - nekik köszönhetem az életemet.

5: Csak egy másik személy látta Ann -t, és lépett kapcsolatba vele, az egyik rendőr, és az ápolónő azt mondta, hogy nem akarja megadni a nevét. A rendőr a kórházba szállításom után röviden beszélt vele, majd Ann eltűnt a tömegben. A kerületi ügyészség több hónapon keresztül próbálta felkutatni őt, de minden próbálkozásuk kudarcba fulladt. Még mindig nem tudom, ki ő, de abban a pillanatban ő volt az őrangyalom.

6: A keresztirányú nyúlványok a gerincoszlop oldalából kiálló csontnyúlványok.

7: Ha még nem voltál műtéten, az érzéstelenítés furcsának és ismeretlennek tűnhet. Ez nem alvás. Ez valójában az öntudatlanság állapota. Jellemzője az emlékezet hiánya, a fájdalom hiánya és az izmok ellazulása (wikipedia.org). Nem álmodsz.

8: Mi történt? Az altatásra adott reakció miatt a vérnyomásom és a szívritmusom rövid időre szinte nullára zuhant. Az orvosi csapatom szerint ez elég ahhoz, hogy valódi HKÉ-t váltson ki.

9: Innentől kezdve a dolgokat nehéz emberi szavakkal elmagyarázni. Amit a mennyben tapasztaltam, annak nagy része tiszta tudás és érzés volt. Miközben mindent megteszek, hogy leírjam nektek, tudjátok, hogy puszta szavakkal még csak megközelítőleg sem lehet megfelelően magyarázni azt, amit ott tapasztaltam.

10: Annak ellenére, hogy valójában egy "Mennyország előtti" helyen jártam, az egyértelműség kedvéért a könyv hátralévő részében a "Mennyország" kifejezést fogom használni.

11: Nehéz leírni, hogyan működött az idő a Mennyországban. Határozottan másképp éltem meg az időt, mint az itteni, földi lefolyását. A Földön azt mondhatnánk, hogy legfeljebb két órát töltöttem a Mennyországban, mert a műtét két órán át tartott. De amikor ott voltam, úgy éreztem, mintha egy egész életet töltöttem volna ott, idő nélkül, egyszerre. Igen, ez egy paradoxon, amit talán soha nem leszek képes megérteni vagy megmagyarázni.

12: A következő egy évben vagy annál is tovább, rövid gyászos időszakokat éltem át a veszteség miatt, amit azért éreztem, mert el kellett hagynom a Mennyországot.

13: www.dictionary.com

14: Mahatma Ghandi

15: Valójában elzárkóztam attól, hogy a tévében nézzem a híreket. Most már inkább az interneten olvasom a híreket - könnyebben kiválaszthatom, hogy milyen történeteknek teszem ki így az elmémet.

16: A Mennyországban nem igazán volt nevem, egyszerűen csak én voltam. Más voltam, mégis a Teremtés egészének része is. Egyedi voltam, és olyan identitással rendelkeztem, amely túlmutatott a szavakon és a néven.

17: Ha túl sok kellemetlen érzelmet vagy heves reakciót tapasztalsz e gyakorlat során, kérlek, hagyd abba. Forduljon tanácsért vagy kezelésért egy megbízható tanácsadóhoz, lelkészhez vagy mentálhigiénés szakemberhez.

18: Ha sok nehézséggel küzdesz az életében, és úgy érzed, hogy a dolgok kicsúsznak az irányításod alól, erősen javaslom, hogy keress fel egy vallási vezetőt, lelkészt, tanácsadót vagy terapeutát. Nem vagy egyedül, és a segítség elérhető.

19: A mentális gyakorlatok, a festés, a fizikai aktivitás, a megfelelő alvás és a meditáció rengeteget segítettek a gyógyuló agyamnak.

20: További információért lásd Dr. James Nicolai, Andrew Weil vagy Jeffrey Rediger munkásságát.

21: Tanfolyamot és workshopot tartok „Your Creative Voice: Finding and Nurturing Your Muse.”. További információért lásd a honlapomat, NancyRynes.com.

22: Jordánia egy kis ország a Közel-Keleten, Izrael és Irak között fekszik.

23: Amy Collette a barátom, szerkesztőm, és egyben a „The Gratitude Connection” című saját könyvének szerzője.

24: A korai emberi törzsi életről bővebben lásd Jared Diamond író könyveit.

25: McPherson, M., Smith-Lovin, L., and Brashears, M., “General Social Survey.” American Sociological Review, 2006. június, 71. kötet, 3. szám.

26: Ha mélységesen magányosnak, levertnek, depressziósnak érzed magad, vagy öngyilkossági gondolataid vannak, kérjük, fordulj pszichológushoz vagy orvoshoz, egy megbízható baráthoz, vagy hívd a Nemzeti Öngyilkosság-megelőzési segélyvonalat az 1-800-273-8255 -ös számon.

27: Ahogy korábban már írtam, felelősségünk, hogy gyermekeinket a számunkra elérhető legjobb módon neveljük és gondozzuk. De spirituális értelemben nem mi vagyunk felelősek azért, hogy megmondjuk nekik, hogyan éljék az életüket, ha már felnőtté váltak.

28: Lásd Dr. Daniel Amen könyveit az ANTs (Automatic Negative Thoughts). Különösen hasznos a “Change Your Brain...” című sorozata. Vagy keressen fel egy tanácsadót vagy terapeutát, ha negatív gondolatok és érzések ostromoljnak.

29: A manifesztálásról könnyen érthető útmutatót találsz Ken Elliott: Manifesting 1-2-3 című könyvében.

30: Thich Nhat Hahn számos könyvet írt a „mindfulness” -ről, amelyek hasznosak lehetnek a tudatos élet elsajátításában. További szerzők ezen a területen a Dalai Láma, Eckhardt Tolle, Holly Sprink és Deepak Chopra.

31: Nézd meg Amy Collette The Gratitude Connection című könyvét, amelyben további gyakorlatokat találsz, amelyek segítenek abban, hogy a hála a mindennapi életed részévé váljon.

32: A négylábú járóbot olyan járóbot, amelynek négy lába van, nem pedig a tipikus járóbot egyetlen lába. A négylábú járóbot nagyobb stabilitást biztosítanak, mint a hagyományos botok.

33: Az első HKÉ magának a balesetnek a során történt, amikor éreztem, hogy a tudatom kettéválik. A második volt a hosszabb, amely a műtét alatt történt. Mivel még mindig csodálkozom azon, hogy mi történt magának a balesetnek a során, és nem tekintem teljesen halálközeli élménynek a tudathasadásomat, ebben a könyvben csak az egyik HKÉ-re hivatkozom.

34: Nagyon is lehet, hogy igaza van. Hónapokig tartó kutatás után a Colorado állambeli Boulder megye kerületi ügyészsége nem tudott semmilyen bizonyítékot találni Anne-ről, kivéve az én beszámolómat, és egy rendőrtisztet, aki beszámolt arról, hogy látta őt. Ő valóban egy rejtély.

35: Tisztában vagyok vele, hogy nem minden szakképzett ápolási intézmény olyan sötét és lehangoló, mint amilyen ez volt. Szomorúságot éreztem amiatt, hogy mint kultúra ilyen helyekre zárjuk el az idősebbeket, hogy ott várják ki életük hátralévő részét. Megértem, hogy számos okunk van arra, hogy az idősek ápolási intézményekben tartózkodnak, de véleményem szerint mindegyiket alaposan meg kell vizsgálnunk. Vajon szeretettel és együttérzően gondoskodnak-e a rájuk bízott emberekről? Biztonságban vannak-e a lakók? Kiváló ellátást kapnak? Kielégítik-e érzelmi és lelki szükségleteiket? A mindössze egy éjszakás tartózkodásom alapján biztos vagyok benne, hogy sokkal jobbat is tudunk annál, mint amit tapasztaltam.

36: Az egyik dolog, amire az agysérülésem gyógyulásához szükségem volt, az a sok alvás. Nem bírtam ki egy napot sem valamilyen alvás nélkül, és volt olyan nap, amikor kettőre is szükségem volt. Napközben elértem egy olyan pontot, amikor az agyam egyszerűen leállt, és akkor tudtam, hogy ideje aludni. A balesetem után körülbelül tíz hónapig a napi alvás elengedhetetlenül szükséges volt. Bizonyos szempontból olyan volt, mintha újra gyerek lennék.

37: Kétségtelen, hogy ha nem viseltem volna sisakot, a helyszínen belehaltam volna az agyi traumába. Kérlek, ha te vagy szeretteid kerékpároznak, mindig viseljetek sisakot!